YURI SCHERBATYKH
psihologie
FRICĂ
ENCICLOPEDIA POPULARĂ
Ediția a doua, corectată și mărită
MOSCOVA
Eksmo
2005
UDC 882
BBC 88.5
Sh61
Design al artistului E. Savchenko
Shcherbatykh Yu.V.
Sh61 Psihologia fricii: o enciclopedie populară. - M .: Editura Eksmo, 2005. - 512 p., ill. (Seria „Psihologia comunicării”).
ISBN 5-699-11053-4
O persoană are un psihic fin dezvoltat - această calitate ne este inerentă prin natura însăși și este necesară pentru a nu fi în conflict constant cu lumea exterioară, ci pentru a se adapta cu ușurință la ea. Dar un psihic subtil, excitabil este adesea cauza a oamenilor nu numai frici naturale, ci și un număr mare de frici imaginare create de propria imaginație
Pentru a înțelege acest fenomen, pentru a înțelege cauzele apariției fricii, mecanismele acțiunii sale, vă va ajuta cartea psihofiziologului Yuri Shcherbatykh, scrisă într-o formă fascinantă, accesibilă și care conține multe exemple din viața reală.
Recomandările autorului vă vor permite să faceți față cu succes propriilor anxietăți și frici, să vă mențineți încrederea în sine și prezența sufletului în orice situație și, de asemenea, vă vor ajuta să găsiți abordarea potrivită pentru a-i ajuta pe cei dragi.
Autorul vede scopul cărții sale în următorul „Reduceți cel puțin puțin cantitatea totală de anxietate și frică în rândul cititorilor”
UDC 882 BBK 88,5

ISBN 5-699-11053-4 Design. 2005
Academicianul MANEB Dolzhanov A. Ya. - un om de știință și o persoană minunată, este dedicat

INTRODUCERE

În măsura în care o persoană învinge frica, atât de mult este o persoană.
Carlyle

Oamenii au moștenit de la strămoșii lor îndepărtați un set de anumite calități și emoții care le permit să-și determine cumva atitudinea față de lumea din jur și să se adapteze mai bine la ea.Toată bogăția experiențelor umane poate, (ca și polii un magnet, să fie împărțit în două grupe opuse.Unul dintre ele conține emoții pozitive care ne împing la obiectul percepției.În acest caz, ne străduim pentru ceva, ne place, ne iubim sau dăunător Emoția cea mai importantă a acestui grup este frica.
Majoritatea oamenilor de știință cred că sentimentul de frică este inerent tuturor animalelor superioare, iar acest sentiment este și mai caracteristic unei persoane cu psihicul său fin dezvoltat.Un animal nu poate să se teamă decât de pericole specifice, în timp ce o persoană, datorită imaginației sale, se teme și de necazurile imaginare, dintre care majoritatea le creează el însuși. Creierul supradezvoltat al oamenilor dă naștere constant la monștri și monștri care le otrăvesc însăși existența. Este ușor să creezi o nouă frică, dar este extrem de dificil să o omori, tocmai din cauza ™ ei intangibilă.

Acest lucru se vede cel mai bine în credințele și ideile popoarelor înapoiate.Frica omniprezentă de tehnicile magice în rândul nativilor ilustrează bine legătura dintre frică și imaginația omului. Așadar, o frânghie ascunsă în frunziș, de care sunt atașate mai multe bucle, este considerată de nativii Oceanului Pacific a fi cea mai bună modalitate de a face față unui inamic. Daca este vazut accidental de cel caruia ii este destinata, isi considera sufletul capturat, incepe

mâhnește și mor. În Insulele Banks, acest remediu este considerat încercat și testat pentru a supraviețui oricui din această lume.
Dar nu trebuie să creadă că frica este soarta sălbaticilor.Experiența spirituală a omenirii arată că chiar și reprezentanții ei mai demni au manifestat o lașitate evidentă în situații critice.noaptea robiei Mântuitorului. Și înainte de asta, l-a asigurat pe Isus că nu-l va părăsi sub nicio circumstanță.Dar înțeleptul Hristos știa cât de slabi pot fi oamenii și și-a iertat dinainte ucenicul.Totuși, să ne uităm mai bine la sursă și să ne amintim cu câtă ardoare L-a convins Petru pe Isus de loialitatea lui de nezdruncinat
„Petru I-a răspuns: dacă toți sunt supărați pentru Tine, eu nu mă voi supăra niciodată. Și Iisus i-a spus. Adevărat vă spun că chiar în această noapte, înainte să cânte cocoșul, vă veți lepăda de Mine de trei ori.”
Și apoi a fost trădarea lui Iuda și șocul și confuzia dintre apostoli, care își pierduseră călăuzirea, și dorința pur umană și deloc apostolică a lui Petru de a se ascunde de pericol:
„Peter stătea afară, în curte. Iar o slugă s-a apropiat de el și i-a zis: Și tu ai fost cu Isus Galileanul. Dar a negat în fața tuturor, spunând: nu știu despre ce vorbești. Când ieșea pe poartă, un altul l-a văzut și a zis celor care erau acolo, 1 și acesta era cu Isus din Nazaret. Și a negat iarăși, jurând că nu-l cunoaște pe acest om. Puțin mai târziu, cei care stăteau acolo s-au apropiat și i-au spus lui Petru că ești unul dintre ei, căci până și vorbirea ta te convinge. Apoi a început să jure și jură că nu l-a cunoscut pe acest om și deodată a cântat un cocoș. Și Petru și-a adus aminte de cuvintele spuse lui de Isus, înainte de a cânta cocoșul, tu M-ai lepădat de trei ori și a ieșit, plângând cu amar” (Evr. Mat. cap. 26, 33-34,69-75).
Frica a însoțit întotdeauna omenirea cu o umbră neagră, doar unele dintre comploturile ei s-au schimbat parțial.De exemplu, frica de întuneric, de moarte și de sărăcie a rămas aproape neschimbată de milenii, au devenit fenomene naturale și unele boli cu care medicina a învățat să le lupte. putin mai putin infricosator.a sosit virusul SIDA, iar echilibrul dintre frica si speranta, care fusese zdruncinat, a revenit la nivelul initial. Au început să le fie mai puțin frică de brownies, diavoli și fantome, dar locul lor este luat de zombi și extratereștri insidioși din spațiul cosmic.
La sfârșitul anului 1989, un grup de sociologi a dezvoltat un program de cercetare sub numele de cod „Omul sovietic”, în cadrul căruia au fost identificate temele celor mai presante temeri ale populației țării.
i <i

n'mu "De ce ți-e mai frică?" arăta așa (abreviat)
boli ale celor dragi 60
războiul 48
dezastre naturale 42
boli 41
bătrânețe 30 arbitrariul autorităților 23 durere, chin 1 9 sărăcie 17 propria moarte 1 5 criminali 1 5 mânia lui Dumnezeu 8
Publicistul Yuri Levada, comentând aceste fapte, a scris. •< În primele cinci poziții din această listă - frici umane universale, (cărora nici un

progres nu le poate face față. În „al doilea rând” există temeri care sunt legate tocmai de acest progres. Este de remarcat faptul că în societatea noastră din urmă. Anii 80, teama de arbitrar autorităţi (întărită de temeri de revenire la teroarea în masă (ovom)) este mai răspândită decât frica de criminali. După cum a arătat analiza, odată cu creşterea educaţiei, fricile de „primul rând” slăbesc, deoarece precum și frica de mânia lui Dumnezeu, dar frica de durere, de umilire, de arbitrar, de represiune, adică în fața unor factori sociogeni creați artificial.O persoană se teme de sine, de ceea ce este creat de mâinile sale „Psihoterapeutul german Fritz Riemann a scris despre asta la începutul anilor 60. „Dacă mai devreme o persoană se temea de forțele naturii, fiind lipsită de apărare în fața demonilor ei amenințători și a unui zeu puternic, acum ne este frică de noi înșine”
Când câțiva ani mai târziu, în plină perestroika, în 1992, s-a repetat ancheta, s-a dovedit că tabloul temerilor actuale s-a schimbat oarecum.sărăcia, foamea, revenirea la represiuni în masă, bătrânețea, propria moarte Cele mai neplăcute. lucru este că, cu rutina și viața lor de zi cu zi, aceste temeri le-au otrăvit viața, pătrunzând țesătura existenței lor. Și acest lucru se aplică tuturor rușilor - de la oameni fără adăpost cărora le este frică de poliție, până la bancherii respectabili care trăiesc sub pistolul unei puști cu lunetă a ucigașului. Deci, la întrebarea jurnalistului Karaulov, „Ți-e frică să trăiești?” - Cetăţean de onoare al Sankt-Petersburgului, academicianul Dmitri Sergeevich Likhachev a recunoscut cu un zâmbet vinovat „A trăi fără teamă Este înfricoşător să intri la intrarea ta”
Trădarea lui Petru
'■< Ideletie
nouă
După cum au descoperit psihologii, fiecare persoană are propriul său „set individual de temeri reale”, format din 5-20 de tineri, dintre care mulți se întind încă din prima copilărie. Unii le este frică de durere, altora de câini, altora de întuneric. , cineva - mai mult decât orice altceva - propriul tată. Astfel de temeri, ascunse insidios în subconștient, precum minele adânci, pot decenii
< există pe ascuns în „subcortex”, explodând în momentul cel mai crucial Mulți scriitori talentați și-au dedicat lucrările
< i rahu și influența sa asupra personalității umane În legătură cu cele de mai sus, aș vrea să citez un fragment din minunata poveste a fraților Weiner „A Cure for Fear”, care caracterizează perfect importanța și relevanța problemei ridicate în această carte
„- Cu toții suntem predispuși la această boală - reacția naturală a strămoșilor noștri îndepărtați față de lumea din jurul nostru, misterioasă, periculoasă, de neînțeles1 O purtăm în genele noastre Dar unii se luptă cu (la dracu toată viața și câștigă, în timp ce alții se predau ea - imediat sau treptat Omenirea infinit de bogată, frumoasă și înțeleaptă și un singur lucru îl împiedică să fie fericit - frica
- Aceasta este și o alegorie
- Nu' Acest adevăr este simplu și concret, ca modelul atomic al lui Bohr' Distrugând frica, o persoană va deveni pentru totdeauna fericită
„Am crezut că alte categorii sunt importante pentru fericirea umană - dragostea, de exemplu, nemurirea și pâinea noastră zilnică”, am spus. Lyzhin clătină furios din cap.
- Acestea nu sunt funcții, ci doar derivate' Frica este durere, întuneric, răceală, ignoranță, înșelăciune, imoralitate, beție' Aceasta este tirania celor puternici și nesemnificația celor slabi' Aceasta este dorința de a umili și nevoia de a umili" cu puterea unui pumn de criminali, dar pe neputința a milioane de paralizați de frică. Frica este un călău, un criminal și un hoț și îi împiedică pe oameni să iubească sublim și să muncească talentat.

Astfel, subiectul fricii are un impact mult mai mare asupra vieții noastre decât pare la prima vedere. Cu toții trăim cu ei cu virușii, doar că în unele boala decurge într-o formă evidentă, în timp ce alții încă nu se îmbolnăvesc. Prin urmare, are sens să înțelegem mai bine acest fenomen pentru a ne elibera conștiința de frica care ne împiedică să trăim fericiți
Cartea este organizată după cum urmează
Primul capitol va spune de ce le este frică oamenilor, va fi dezvăluită întreaga gamă de frici existente, va fi listat tot ceea ce provoacă frică.

ulcere, șerpi, păianjeni, furtuni, șefi, examene, boli, moarte etc. Același capitol descrie temerile copiilor - aceste informații vor fi fără îndoială utile părinților și profesorilor
Al doilea capitol va fi de interes pentru specialiștii care se ocupă de psihicul uman, psihologi, medici, psihiatri, oricine este interesat de psihologie, descrie în detaliu fenomenele și procesele care apar în corpul nostru atunci când unei persoane îi este frică de ceva.
Al treilea capitol este dedicat rolului fricii în viața noastră - atât negativ, cât și pozitiv. Vă va spune cum frica constantă otrăvește viața, cum vă împiedică să vă atingeți obiectivele, cum îi influențează oamenii pe alții cu ajutorul fricii, cum îi subjugă. vointa lor
Al patrulea capitol este un studiu al mecanismelor anxietății, fricii și fobiilor, arată ce factori contribuie la apariția acestor emoții, de ce oamenilor le este frică de neînțeles, cum imaginația ne face uneori un dezavantaj prin creșterea fricii.
Al cincilea capitol este dedicat unei calități care este opusă subiectului acestei cărți, dar indisolubil legată de aceasta - curajul. În el vom analiza ce este curajul și ce se ascunde în spatele lașității. Din acest capitol veți afla cât de curajoși sunt oamenii , cum depășesc toate adversitățile
Cel de-al șaselea capitol este probabil cel mai util - spune cum să faceți față fricii, anxietății și anxietății, cum să vă mențineți încrederea în sine și prezența minții în orice condiții.Această secțiune va fi utilă persoanelor anxioase, nesigure care doresc să se schimbe. pentru mai bine
Ultimul, al șaptelea, capitol este dedicat descrierii exemplelor de frică din diferite domenii ale vieții noastre - politică, religie, medicină, afaceri militare.
Ca aplicație, sunt date cele mai comune teste pentru determinarea nivelului de anxietate și un chestionar al structurii ierarhice a fricilor reale.
La sfârșitul enciclopediei populare se află aforisme, proverbe și zicători pe tema fricii, precum și scurte informații despre persoanele menționate în această carte.
Poate că cineva va găsi „propria” frică în această carte și va învăța cum să o facă față. Și dacă, ca urmare, după citirea cărții, „cantitatea totală” de anxietate și frică a cititorului scade măcar puțin, autorul își va considera sarcina încheiată

1. DE CE SE FRICA OAMENII?

1.1 CLASIFICAREA ASIGURĂRILOR

Dacă vrei să-ți fie frică de nimic, amintește-ți că poți să-ți fie frică de absolut orice.
Seneca cel Tânăr
Sunt atât de multe temeri încât nu este ușor să le trimiți, să spunem așa, „sortează-le pe rafturi” Există multe moduri de a le clasifica după un anumit criteriu așa-numita clasificare în funcție de complotul fricii Pentru De exemplu, celebrul psihiatru Karvasarsky a distins opt

comploturi de bază ale fricii. Primului dintre ei i-a atribuit frica de spațiu, manifestată sub diferite forme.Poate că publicul larg din această serie este cel mai familiarizat cu claustrofobia - frica de spațiu închis.Apare adesea printre mineri după alunecări de teren, printre submarini după accidente și poate apărea da - la fel în viața de zi cu zi (de exemplu, dacă o persoană este blocată într-un lift blocat pentru o lungă perioadă de timp).Cu toate acestea, există și fenomenul opus - unii oameni se tem de spații deschise. Într-o formă severă, o astfel de boala - agorafobia - poate duce la faptul ca o persoana va sta acasa toata ziua si prefera sa moara de foame decat sa traverseze o suprafata larga pentru a-si cumpara hrana.Acelasi grup include frica si goluri si frica de inaltimi. a fost înșelat de Chekis-iami și întemnițat, dar a fost ținut în condiții foarte blânde, întrucât a oferit NKVD-ului Servicii I s-a permis să-și vadă soția și chiar a fost eliberat (desigur, sub privirea atentă a cechiștilor) Iată cum povestește publicistul V Shentalinsky despre moartea sa

„Învățăm despre ce s-a întâmplat mai departe din cuvintele lui Speransky, care a fost alături de Savinkov toată ziua aceea.

Ani mai târziu, Lyubov Efimovna (secretarul și amanta lui) i-a spus și scriitorului Ardamatsky.

Dimineața l-a vizitat pe Boris Viktorovich, a discutat veselă cu el despre stilul unei noi rochii și al unei alte pălării. Și după ce ea a plecat, cekistii, aparent pentru a îndulci pastila amară, au decis să îndeplinească vechea cerere a lui Savinkov - să-l scoată din oraș, să respire în primăvară. Însoțiți de un trio de gardieni - Puzitsky, Speransky și Syroezhkin - a mers pentru o plimbare cu o mașină ușoară până la Tsaritsyno

Acolo, la una dintre numeroasele case secrete ale OGPU, Savinkov ar fi băut coniac și a mers să se încălzească în parc.

- Scoate-mă de aici! Grăbește-te! ..

Apoi, foarte stânjenit, le-a explicat cekiştilor surprinşi că are o „frică de spaţiu” şi că la înălţime se simţea mereu ameţit şi picioarele îi cedau.

Savinkov suferea într-adevăr de o astfel de boală, acest lucru este confirmat de rudele sale: Boris Viktorovich nu se temea de nimic altceva decât de înălțime Înălțimea îl amețea

Seara târziu, cekistii l-au adus pe Savinkov „acasă.” S-au dus la biroul lui Pillar de la etajul cinci și acolo așteptau o escortă care să-l ducă pe prizonier la celulă.

Puzitsky era la telefon, Speranski și Syroezhkin s-au așezat, unul pe canapea, celălalt într-un fotoliu, în timp ce Savinkov se plimba prin cameră. Se aduna o furtună, era înfundată, iar fereastra camerei cu vedere la curte era ținută deschisă. Aparent, cândva a fost o ușă de balcon - pervazul s-a mutat la douăzeci de centimetri de podea

Ce s-a întâmplat apoi s-a întâmplat instantaneu Savinkov, mergând la fereastră, s-a uitat în jos și brusc, legănându-se și parcă s-ar fi rupt în jumătate, a dispărut... Niciunul dintre cekisti nu a avut timp să se miște măcar

„Am ajuns la Lubyanka la o oră după ceea ce s-a întâmplat”, a spus procurorul adjunct al republicii R V. Katanyan. - Mai mulți angajați ai OGPU, conduși de Dzerjinski, au scris pentru ziare un mesaj despre moartea lui Savinkov. Felix Edmundovich a venit la mine. El a spus1 „Savinkov a rămas fidel cu sine - a trăit o viață plină de noroi, scandalos și a încheiat-o la fel de noroios și scandalos.”

- Nu este adevarat! Nu poate fi... L-ai ucis? - închide -

■i.ila în franceză Lyubov Efimovna, când a fost invitată la Lubianka și a anunțat moartea lui Savinkov"
Shetalinsky scrie. „Nu poate exista nicio îndoială cu privire la sinuciderea lui Savinkov. Desigur, nu a costat nimic pentru cekişti să-l omoare. Io pentru asta cu siguranță ar fi folosit alte trucuri, mai inteligente și mai liniștite.Dar de ce a trebuit să-l omoare? El nu mai reprezenta pericolul dreptății Și viu - înfășat cu Lubyanka i iens - era mult mai necesar Ar putea servi ca de mai multe ori
< în detaliu, în calitate de expert pentru a ajuta la unele operațiuni regulate În sfârșit, scrie câteva cărți noi de propagandă "
Și deși unii istorici își exprimă îndoiala cu privire la „frica bruscă de înălțimi” care a apărut brusc la celebrul terorist, care a avut mai mult de o crimă îndrăzneață din cauza lui, majoritatea oamenilor încă recunosc această frică ca un eveniment destul de comun în viață. jos.Orice persoană (cu excepția cazului în care este un alpinist profesionist sau un parașutist) va simți un fior neplăcut în piept și o ușoară greață la vederea prăpastiei care se deschide sub picioarele lui.Îmi amintesc cum în anii mei de studenție, printre prietenii mei de alpinism acolo era o obișnuință: să bei o băutură bună, să mă sui pe acoperișurile clădirilor cu nouă etaje și să stai acolo, pe parapet, să-ți atârn picioarele în jos. oraș de noapte de la o înălțime de treizeci de metri, am găsit această ocupație uv -

medicinale și foarte stimulative. Totuși, când am trecut pe lângă această casă a doua zi într-o stare sobră, mi-am ridicat privirea și mi-am promis că nu voi mai face asemenea prostii. Frica de moarte mediocră la începutul drumului vieții. Apropo, o lună și jumătate mai târziu, un tip de la această companie a căzut de pe acoperiș pe vizorul unui magazin alimentar situat la parter, de la o împingere accidentală a unui vecin și a murit. După acest incident, „adunările de pe acoperiș” au dispărut de la sine.
Strâns legată de frica de înălțime este frica de adâncime, care este uneori denumită frica de apă (aquaphobia). De exemplu, scriitorul sovietic M. Zoșcenko a suferit de o frică ascunsă, pe termen lung, de apă. Jean Delumeau în cartea sa „Horrors in the West” scrie că marea este un astfel de spațiu în care poți găsi mereu manifestări de frică fără nicio acoperire, ca să spunem așa „în cea mai pură formă”. Acest istoric francez citează un fragment dintr-o carte veche publicată în 1600 în orașul-port Rouen - „Desigur, multe pericole amenință viața umană, dar cele mai mari, mai frecvente și constante pericole îi așteaptă pe cei care călătoresc pe mare. Sunt numeroase și diferite, teribile și inevitabile, universale și cotidiene. În fiecare minut ei amenință cu moartea și nu există nicio certitudine de a rămâne în viață..” Însuși Delumeau notează că moartea pe mare în Evul Mediu era considerată o moarte nefirească, pentru că elementul de apă sumbră încă din antichitate a fost perceput ca „un anti-element, o valoare negativă, un loc al morții”.
Nu trebuie să credem că frica de mare a fost tipică doar pentru secolele trecute, iar acum, odată cu progresul tehnologiei, ea a dispărut. Cele mai avansate nave maritime nu pot garanta pasagerilor lor siguranța deplină. După proiecția triumfală a Titanicului de la Hollywood, toată lumea și-a amintit și a început să vorbească despre evenimentele tragice petrecute la începutul secolului, dar catastrofele din ultimii ani (vă spun ceva numele navelor Amiral Nakhimov sau Alexander Suvorov? Pentru oarecare motiv, îi uităm pe rușii morți1) mult mai ușor. Poate că „protecția psihologică” funcționează pentru a nu experimenta o teamă disperată de călătorii pe mare. Un exemplu apropiat în timp de orice este moartea feribotului de pasageri „Estonia” în 1996. Rezultatul este

aproximativ 900 de morți (înecați sau decedați de hipotermie). Oamenii salvați au experimentat cea mai puternică traumă psihologică, în urma căreia

timp de mulți ani au dezvoltat o frică nevrotică de mare.Psihologii finlandezi care au lucrat cu pasagerii salvați au descoperit că la majoritatea pacienților

< simptome de anxietate crescută și spaimă pronunțată, manifestate mai ales puternic noaptea. 15% dezvoltă fobii specifice acute (frica de întuneric și de spațiile închise), iar 50% dintre cei chestionați au spus că nu vor putea călători pe mare în viitor

Al doilea grup de fobii, conform clasificării lui Karvasarsky, include așa-numitele fobii sociale asociate vieții publice, acestea includ ereitofobia (frica de a înroși în prezența oamenilor), frica de a vorbi în public, frica din cauza incapacității de a efectua orice acțiune în prezenta lui

< goronic (de exemplu, lasa masa pentru a merge la toaleta) si multe altele

< la fel de ridicol, după alții, și la fel de dramatic pentru purtătorii lor de frică De exemplu, potrivit legendei, celebrul astronom danez XVI din Tycho Braga a murit din cauza inflamației vezicii urinare, pentru că nu a mers la timp la toaletă. în timpul unei sărbători era diferită de scrupulozitate deosebită în materie de onoare și nu o dată a intrat în dueluri, apărându-și demnitatea.În același timp, îi era foarte frică de ridicolul celorlalți, iar această teamă s-a intensificat extrem de când, după una din astfel de dueluri, i s-a tăiat nasul și a fost nevoit să poarte o proteză specială din argint În timpul sărbătorii, voia să meargă la toaletă, dar dușmanii astronomului, de care avea mult, au început să bată joc. Tycho Brahe s-a temut că va fi considerat ate-bym și a decis să nu părăsească masa. Drept urmare, lumea a pierdut cel mai bun astronom al timpului său.

Fobiile sociale includ frica de a vorbi în public, care este foarte comună în rândul oamenilor și, în același timp, conform experților, depășirea acesteia nu este dificilă și depinde doar de antrenamentul regulat Dale Carnegie, autorul bestseller-ului mondial „Cum să te dezvolți pe sine”. -increderea si influentarea oamenilor vorbind in public”, citeaza in ea o poveste despre unul dintre elevii sai

„Într-o zi, un medic din Brooklyn, dr. Curtis, a fost invitat la un banchet ținut în cinstea echipei de baseball. După ce au fost servite cafea și nuci, niște oaspeți de onoare au fost rugați să „spună câteva cuvinte”.

așteptarea, ca zăpada pe capul lui, cuvintele ispravnicului au căzut asupra lui.

„Astăzi este un medic aici și o să-l rog pe dr. Curtis să ne spună despre starea de sănătate a jucătorilor de baseball”.

Era el pregătit pentru o asemenea performanță? Bineînțeles că a fost - a studiat igiena și a lucrat ca medic curant timp de aproape o treime de secol. Ar putea, stând într-un fotoliu, să vorbească despre acest subiect cel puțin toată noaptea cu o persoană care stă lângă el. Dar ridicați-vă și spuneți același lucru

Tycho Brahe

chiar și un public restrâns - era cu totul altă chestiune. A rămas paralizat, inima a început să-i bată și întreruperi. Nu vorbise niciodată în public în viața lui și toate gândurile i-au dispărut imediat din cap. Ce era de făcut? Publicul a aplaudat, toată lumea s-a uitat la el. El a clătinat din cap, dar asta a adăugat doar aplauzelor și rugăciunilor.

Strigăte de „Dr. Curtis! Vorbi! Vorbi!" a devenit mai tare și mai insistent. Curtis era într-o adevărată disperare. Știa că nu poate pronunța nici măcar o duzină de fraze. Așa că s-a ridicat fără să spună un cuvânt, a întors spatele prietenilor și a părăsit camera cu un sentiment de confuzie și umilință îngrozitoare.”
Dale Carnegie mai scrie că, după ce a experimentat o teamă similară de a vorbi în public, dr. Curtis s-a înscris la cursuri de vorbire în public și a început să învețe să vorbească la fel de atent precum practicase anterior medicina.

Carnegie, succesul a depășit toate așteptările. Două luni mai târziu, medicul a devenit cel mai bun vorbitor al grupului de studiu, iar șase luni mai târziu a început să fie invitat special la diverse evenimente, chiar și o personalitate marcantă din Partidul Republican la invitat să participe la campania electorală. Carnegie scrie: „Cât de surprins ar fi fost acest politician dacă ar fi știut că doar cu un an mai devreme acest vorbitor a părăsit banchetul, stânjenit și rușinat, pentru că și-a pierdut limba de frica publicului!”
Frica multor tineri poate fi atribuită pe bună dreptate fobiilor sociale de a întâlni o fată pe care o plac pe stradă. Psihologul Nikolai Kozlov scrie despre asta: „Situația, desigur, este stupidă: înțelegi totul cu capul, dar oricum e înfricoșător. De ce, s-ar părea, ar trebui să se teamă unui tip puternic în fața unei fete fragile, mai ales dacă ți se pare că nu-i place Baba Yaga, ci un Înger local? Dar adevărul rămâne, alături de un tremur în voce și tensiune în corp: dacă îți place o fată, dar nu ai experiență și nu știi ce și cum să o abordezi, atunci abordarea ei este înfricoșătoare. Și nu își amintește de această frică (frică de panică) doar de cel care nu a fost în această situație.
O altă frică, parcă adiacentă celei indicate mai sus, este frica de a „pierde” o persoană dragă. În centrul acestei frici, de regulă, se află o îndoială profundă de sine și (sau) stima de sine scăzută, precum și experiența negativă din trecut în acest domeniu. Cu alte cuvinte, o persoană care a fost deja abandonată de o persoană dragă (sau de persoana iubită) se va aștepta la repetarea unui scenariu similar. Prognosticul unei astfel de situații este destul de nefavorabil din mai multe motive: în primul rând, scenariul negativ al relațiilor cu persoana iubită formată în minte poate începe să se materializeze. Dacă o persoană și-a asumat și apoi a crezut că ar putea fi abandonată, atunci partenerul său poate juca, fără să vrea sau deliberat, acest rol, în urma căruia cele mai întunecate temeri ale nefericitului iubit se vor împlini.
În primul rând, se întâmplă adesea ca o persoană căreia îi este frică să „pierde” să înțeleagă rapid acest lucru și să înceapă să-și folosească poziția, exploatând frica altei persoane în scopuri proprii. În al doilea rând, există o regulă generală1, cu atât mai ușor ne este să primim ceva, cu atât apreciem mai puțin. Prin urmare, al doilea partener, realizând că nu trebuie să facă eforturi pentru a cuceri și a menține o persoană lângă el („unde va merge, deoarece iubește atât de mult -

dar1"), începe să aprecieze mai puțin aceste relații și să caute subconștient o altă iubire pentru care trebuie luptat. În cartea mea Psihologia dragostei și a sexului, am scris deja despre semnele psihologice ale fricii de a pierde partenerul, trebuie luate măsuri urgente. luați să-și schimbe părerile asupra vieții și asupra ei înșiși și, în primul rând, să încerce să-și crească stima de sine
O teamă specială, care poate fi atribuită numai condiționat categoriei fobiilor sociale, este o teamă specific feminină precum coitofobia - frica de actul sexual. Această teamă este strâns legată de fenomenul

vaginismului (contracție convulsivă involuntară a mușchilor vaginului și pelvisului) și apare atât la fecioare, cât și la femeile care sunt active sexual. Cunoscutul sexolog rus A. M. Svyadoshch observă că pacienții cu contofobie înțeleg lipsa de temei a acestei frici, dar nu o pot depăși. El a observat câteva sute de cupluri căsătorite care au trăit împreună pentru o lungă perioadă de timp (până la câțiva ani) fără un cuplu cu drepturi depline. viața sexuală a permis soțului ei să-și mângâie organele genitale externe, iar unii chiar au ajuns la orgasm, dar orice încercare a soților lor de a introduce penisul în vagin a provocat accese de vaginism și disconfort psihic sever, durerea pe care au experimentat-o în timpul deflorării și consecința. a poveștilor pe care le-au auzit, mai ales în combinație cu trăsăturile caracteristice ale unui tip de personalitate - excitabilitate crescută, labilitate autonomă, suspiciune anxioasă. Adesea este combinată cu alte fobii, cum ar fi frica de întuneric. concepție" - apariția sarcinii și fără a distruge himenul (care este distrus doar în timpul nașterii)

Al treilea grup, conform clasificării lui Karvasarsky, include nosofobia - frica de a se îmbolnăvi de orice boală.Acest tip de frică obsesivă este întotdeauna prezentă în societate într-o măsură sau alta, dar devine deosebit de agravată și capătă un caracter masiv în timpul epidemilor franceze. istoricul Jean Delumeau citează într-una dintre cărțile sale un fragment dintr-o cronică veche în care vorbim despre o nosofobie extrem de pronunțată care a măturat populația Franței în timpul unei epidemii de ciumă din secolul al XVII-lea „Oamenii, indiferent de poziție și bogăție, sunt sub un colț de moarte -

Trandafir. Toată lumea suferă - unii de boală, alții de frică, moarte sau pericol îi așteaptă pe oameni la fiecare pas. Ieri ai săpat un mormânt, azi îți sapă un mormânt și poate ne vor îngropa pe toți împreună într-un singur mormânt.

Oamenilor le este frică de orice, chiar și de aerul pe care îl respiră, le este frică de morți, de vii și de ei înșiși, pentru că moartea este ascunsă în hainele pe care le poartă în timpul vieții și care le servesc drept giulgiu din cauza morții lor subite.

Ciuma la Londra

Este interesant de observat că deja în Renaștere, oamenii au înțeles că frica de boală nu face decât să o întărească și să reducă șansele de recuperare.Un medic francez necunoscut din secolul al XVII-lea din Auvergne, ale cărui note au supraviețuit până în zilele noastre, a remarcat că „oamenii informați știu că destul de multă teamă că boala se va manifesta Frica se strecoară în inimă, o persoană se consideră slabă și nu mai rezista la otrava bolii „Cercetările psihologilor și medicilor din zilele noastre confirmă, de asemenea, punctul de vedere că optimismul și o atitudine pozitivă reduc riscul de răceli în timpul epidemiei de gripă

Potrivit lui Karvasarsky, al patrulea grup de frici obsesive include thanatofobia - frica de moarte (despre aceasta separat, într-o secțiune specială '), a cincea - diverse temeri sexuale, a șasea - frica de a vă răni pe sine sau pe cei dragi, a șaptea - "contrast

"alte" fobii (de exemplu, teama de a rosti cu voce tare cuvinte obscene în societate cu o persoană educată sau teama de a "face ceva obscen, murdar" cu un preot în timpul unei slujbe divine) Și, în final, al optulea grup de temeri este fobofobia sau, cu alte cuvinte, frica de a se teme de ceva

Alți psihiatri, precum Sadok și Kaplan, preferă să împartă fricile în unele constructive - reprezentând un mecanism natural de apărare care

ajută la o mai bună adaptare la o situație extremă, și fricile patologice. Acestea din urmă reprezintă un răspuns inadecvat la un anumit stimul din punct de vedere al intensității. sau durata și adesea conduc la o situație de boală mintală
Poți încă împărți fricile în copii și adulți, în primare și secundare și chiar și pe alte temeiuri, iar fiecare astfel de clasificare va avea avantaje și dezavantaje.Dar deoarece această carte este știință populară prin natura ei, vreau să ofer clasificarea ei, de desigur, departe de a fi ideal, dar destul de convenabil de luat în considerare
Deci, haideți să împărțim toate fricile în trei grupuri - naturale, sociale și interne. În primul grup vor exista temeri direct legate de o amenințare la adresa vieții unei persoane, al doilea reprezintă temeri și temeri pentru o schimbare a statutului social al cuiva, al treilea grup de temeri, spre deosebire de primele două, se naște numai cu cunoștințele o persoană și nu are o bază reală pentru anxietate Pe baza acestui principiu, frica de incendiu aparține primei categorii, frica de a vorbi în public - a doua și frica de fantome - celei de-a treia. forme de frică care stau la limita a două secțiuni.De exemplu, păianjenii fricii Pe de o parte, există păianjeni otrăvitori (karakurt, tarantula), a căror mușcătură este dureroasă sau chiar fatală, dar șansele de a-i întâlni la latitudinile noastre sunt minim, iar oamenii se tem de toți păianjenii, chiar și de cei complet inofensivi.În marea majoritate a cazurilor, oamenii nu se tem de un anume al animalului pe care l-au întâlnit, ci de acea imagine groaznică pe care ei înșiși și-au creat-o în mintea lor în copilărie. Prin urmare, această fobie este la limita 1 -a și a 3-a grupă de temeri, iar frica de poliție la unii oameni se află la granița grupelor 1 și 2. Cu toate acestea, în ciuda imperfecțiunii acestei clasificări, voi încerca în continuare să descriu cele mai frecvente temeri ale fiecărui grup. .

1.2 „Temeri naturale”
1.2.1 Fenomene atmosferice
Un laș moare adesea din cauza
tunet decât fulger.
V.Bruskov
Frica de tunete și fulgere este una dintre cele mai vechi temeri ale omenirii.Orice creatură vie se teme de sunete puternice și fulgerări strălucitoare și, în acest sens, atât regele animalelor - leul, cât și șoarecele de câmp sunt egali. Această frică este stabilită de evoluția în creierul animalelor pe
Moartea lui Richmann de fulgerul cu minge
nivelul instinctului înnăscut, iar omul nu face excepție. În plus, după ce a primit inteligență și a încercat în mod constant să înțeleagă și să explice lumea din jurul nostru, timp de multe secole o persoană nu a putut deloc să dezvăluie natura unei furtuni. Cea mai simplă și mai înțeleasă explicație care putea veni în minte oamenilor a fost că furtuna este mânia zeilor. Nu e de mirare că zeitatea supremă a grecilor antici a fost Zeus Tunetorul, iar reprezentări similare pot fi găsite printre multe popoare ale Pământului. Studiile noastre au arătat că și astăzi frica de furtuni continuă să fie relevantă pentru mulți oameni, depășind în importanță frici precum frica de întuneric sau frica de moarte.

Leo Nikolaevici Tolstoi a scris în povestea sa autobiografică „Boyhood” - „Furtuna m-a inspirat cu un sentiment inexprimabil de greu de melancolie și frică”. În această lucrare, el descrie cu măiestrie cum, pe măsură ce se apropie o furtună, starea de spirit a oamenilor și animalelor se

schimbă, cum afectează starea emoțională, provocând o teamă inexplicabilă, aproape panicată.

„Oamenii la fiecare bătaie de tunet își scot pălăriile și își fac semnul cu cruce, caii își ciulesc urechile, își înfășoară nările, ca și cum ar fi luat

Fragment dintr-o bancnotă de 100 de dolari cu portretul lui Franklin

se repezi spre aerul curat care miroase a nor care se apropie, iar britzka se rostogolește mai repede de-a lungul drumului prăfuit

Chiar în acel moment, deasupra capului însuși se aude un huruit maiestuos, care, parcă s-ar ridica din ce în ce mai sus, din ce în ce mai larg, se intensifică treptat și se transformă într-un trosnet asurzitor, făcând involuntar Mânia lui Dumnezeu să tremure și să-și țină respirația! Câtă poezie în acest gând popular comun! .. Sentimentele anxioase de angoasă și teamă au crescut în mine odată cu intensificarea furtunii, dar când a venit maiestuosul minut de tăcere, de obicei premergător, aceste sentimente au ajuns într-o asemenea măsură încât dacă această stare a continuat încă un sfert de oră, și Sunt sigur că aș fi murit de emoție »

Odată cu descoperirea electricității, oamenii au început să ghicească că fulgerul teribil, care incinerează locuințe și copaci vechi de secole într-o clipă, nu este în esență altceva decât o descărcare electrică gigantică între un nor încărcat și pământ. În ochi

oamenii de știință, componenta mistică a unei furtuni a dispărut și din „mânia lui Dumnezeu” a devenit un fenomen natural, deși periculos, dar încă de înțeles pentru conștiință. Adevărat, studiul unei furtuni a fost o afacere destul de riscantă. Cercetarea electricității atmosferice Aici ar trebui să acordăm atenție unei circumstanțe care este importantă pentru cartea noastră - entuziasmul unui cercetător privează o persoană de frică, Kurchatov a intrat cu îndrăzneală în epicentrul unei explozii nucleare, iar Pettenkofer a băut o soluție cu vibrioni de holeră.

Dar oamenii obișnuiți, chiar dacă au aflat din cărți inteligente că o furtună este un tip de electricitate, încă se temeau de puterea sa formidabilă, portretul caselor care arde cu ușurință, dar puțini oameni știu că Benjamin Franklin a inventat paratrăsnetul și, prin urmare, a salvat viețile și proprietatea a sute de mii de oameni din întreaga lume1

1.2.2 Fenomene astronomice

O cometă este o pisică stelară, pe care oamenii au fost de mult obișnuiți să învețe cauzele propriilor probleme.

Guido del Rey

Eclipsele de soare au fost printre fenomenele naturale care i-au inspirat pe oameni cu cea mai puternică frică din antichitate.Aceste fenomene au avut loc extrem de rar - o eclipsă totală de soare în fiecare punct al Pământului are loc doar o dată sau de două ori pe secol, iar începutul ei este întotdeauna neașteptat pentru cei care nu sunt la curent cu secretele astro-ului Este clar că dispariția bruscă a soarelui pe un cer senin a provocat panică în oameni, din moment ce a fost luat drept sfârșitul lumii. Știm cu toții din cursul școlar de astronomie că o totală eclipsa durează doar câteva minute, dar pe vremuri a fost bruscă venirea întunericului a fost percepută ca fenomenul final.

Preoții și astronomii au folosit cu succes această groază, extragând beneficii destul de tangibile din panica oamenilor și cunoștințele lor secrete. Iată cum descrie B Prus o situație similară în romanul său „Faraonul” -

„Mulțimea care stătea în jur a răcnit ca o furtună. În unele locuri, grupuri mici s-au despărțit de ea și s-au alăturat asediatorilor, până când, în cele din urmă, toată ea s-a apropiat de templu.

Chiar dacă era amiază, întunericul se îngroșa. În grădinile templului lui Ptah cântau cocoșii, dar furia mulțimii era deja atât de mare, încât puțini au observat aceste schimbări.

„Uite,” strigă un cerșetor, „se apropie ziua judecății zeilor. - A vrut să continue, dar, după ce a primit o lovitură în cap cu bastonul, a căzut pe loc

Figuri goale, dar înarmate, au început să urce pe pereții templului. Ofițerii au dat comanda să se pregătească pentru atac, încrezători că vor trebui să susțină în curând asaltul mulțimii.

- Ce înseamnă? - șoptiră soldații, privind spre cer - Nu este un singur nor, și de jur împrejur - ca o furtună.

- Bay, pauză! strigă la porțile templului.

Loviturile de bușteni în poartă au devenit mai dese

În acel moment, Herihor și-a făcut apariția pe terasa cu vedere la poartă, înconjurat de o suită de preoți și demnitari laici. Marele preot era în veșminte de aur și în mitra lui Amenho-tepa, împletită cu uraeusul regal.

Herihor s-a uitat la mulțimea nemărginită de oameni din jurul templului și, adresându-se ei, a spus

- Oricine ați fi, credincioși adevărați sau păgâni, în numele zeilor vă ordon să părăsiți templul. .

Zgomotul mulțimii s-a domolit brusc și s-au auzit doar loviturile buștenilor asupra ușilor de bronz, dar în curând s-au oprit și ei.

- Deschideți porțile - a exclamat uriașul de jos - Vrem să verificăm dacă complotați trădare împotriva suveranului nostru

- Fiul meu, - spuse Herihor - Căde-ți cu fața cu fața și roagă-te zeilor să-ți ierte blasfemia.

Herihor ridica ambele maini.Cand multimea a fost din nou linistita, marele preot a exclamat:

- Doamne, sub protecția voastră dau templele sfinte, împotriva cărora se opun trădătorii și hulitorii

Deodată, o voce se auzi undeva deasupra templului, care, se părea, nu putea aparține unei persoane.

I 'I oamenii se tem de el7

25

- Îmi întorc fața de la poporul blestemat și las întunericul să coboare pe pământ.

Și s-a întâmplat ceva groaznic. Cu fiecare cuvânt, soarele dimineții își creștea strălucirea. În cele din urmă s-a făcut întuneric, pentru că noaptea stelele luminau cerul, iar în locul soarelui era un disc negru în jule de foc.

Un strigăt frenetic a izbucnit din multe mii de sâni Porțile furtunoase au aruncat bușteni, țăranii au căzut la pământ

- Ziua judecății și a morții a venit, - s-a auzit un glas gemut în tineretul străzii

- Doamne! Ai milă? Omule sfânt, ferește necazurile de la noi! - strigă - la mulțime

„Vai de soldații care îndeplinesc ordinele comandanților fără Dumnezeu”, strigă o voce puternică din templu.

Ca răspuns, toți oamenii au căzut cu fața la pământ și a apărut confuzie în cele două regimente care stăteau în fața templului. Rangurile sunt sparte

Soldații și-au aruncat armele și s-au repezit la râu fără amintire. Unii dintre ei au împuns în întuneric pereții caselor și și-au rupt capul, alții au căzut pe trotuar sub picioarele propriilor camarazi. Dupa nu-
< câte minute în loc de coloane închise pe piață erau doar sulițe și topoare aruncate în dezordine, iar mormane de răniți și cadavre zăceau la intrările pe alei.

Dar nu numai vechii egipteni se temeau de eclipsele de soare, dispariția neașteptată și misterioasă a luminii a provocat panică în rândul oamenilor în vremurile de mai târziu.În decolorarea feței în lumina zilei, ei au văzut manifestarea unor forțe supranaturale necunoscute. Popoarele răsăritene credeau că, în timpul unei eclipse, un monstru-dragon rău devorează fața.În China antică, în timpul eclipselor de soare, locuitorii, pentru a alunga dragonul și a elibera soarele, băteau tobe, salutau eclipsa de soare. soarele cu sunetele unui gong, sunând clopote, cânta rugăciuni.
Cronica antică rusă descrie o eclipsă din 1185, care a fost totală în Novgorod și Iaroslavl. Prințul Igor și (la acea vreme echipa sa se afla pe râul Doneț, unde eclipsa a fost parțială. Cronica indică faptul că eclipsa a fost cauza lui Igor. înfrângerea în bătălia cu Polovtsy Desigur, nu a fost o eclipsă care l-a determinat pe prinț la înfrângere, ci fragmentarea feudală a Rusiei și luptele civile între prinți, așa că Polovtsy a căzut

câteva detașamente de ruși care vorbeau separat ar putea câștiga cu un os Mult mai târziu, în 1887, scriitorul VG Korolenko a observat cum o eclipsă de soare a provocat o mare teamă în rândul locuitorilor orașului Yuryevets din Volga.În povestea sa adevărată „La eclipsă”, a descris ignoranța, frica și panica oamenilor care au văzut această eclipsă de soare
Eclipsă de soare (de la o gravură veche)
„O eclipsă totală de soare era așteptată pe 7 august 1887. O mulțime de oameni s-au adunat zgomote, anxietate, strigăte de frică și frică. Un bătrân a început să se uite cu atenție, aproape tot timpul, la soare de sub viziera lui. șapcă și de sub braț.fie frică, fie întristare profundă: „Doamne, Iisuse Hristoase, Împărăteasa Cerurilor, mântuiește-ne pe noi păcătoșii.” Bătrânii suspină, bătrânele gâfâie cumva isteric, mulți țipă și geme, ca de durere puternică. Rămâne o scânteie neînsemnată a soarelui, arzând ca ultima o lumânare uitată într-o lume vastă Dar apoi scânteia a dispărut și s-a stins și, în același timp, s-a revărsat întunericul gros pe pământ. Am privit în jur la mulțime, în care a domnit liniștea de moarte. Iar deasupra, un corp rotund, întunecat, ostil, ca un păianjen, înfipt în soarele strălucitor Din toate părțile s-au auzit strigăte
- Sfanta doamna, nu ne parasi
- Doamne părinte, miluiește-ne pe noi păcătoșii și mântuiește-ne, mai multe bătrâne cu țipete de groază vin în fugă la mine.
- Unde esti, bunico?
1 De ce le este frică oamenilor?

- Acasă, dragă, acasă, trebuie să mori. Toți mor cu copiii.
Un muncitor înalt, care se uită îmbufnat la toți, spune:
- Nu-i de glumă, Domnul trimite un semn, iar ei, astronomii, cu trâmbițe pe cer. Și deodată Domnul va fi jignit de aceasta și va arde cu fulgere aici pentru aceasta.Este necesar să spargem toate aceste țevi.
Al doilea cel mai puternic fenomen ceresc (după eclipse), care i-a îngrozit pe oameni, au fost cometele care zburau periodic spre planeta noastră din adâncurile spațiului.Din moment ce războaiele erau purtate aproape constant pe Pământ, pierderile de recolte și foametea erau obișnuite, iar epidemiile devastau periodic orașele. și sate, apoi oamenii asociau aceste necazuri cu rătăcitorii stele și tremurau chiar la vederea lor. Iată câteva note despre teama oamenilor de comete care au venit la noi din timpuri imemoriale.
Omul de știință roman al III-lea d.Hr. Cassius Dio a scris: „Cu puțin timp înainte de moartea împăratului Macrinus, o stea teribilă și-a întins

razele departe de la vest la est și a apărut ochilor noștri multe nopți la rând, insuflând tot felul de temeri.” știi, pentru împăratul însuși, după apariția cometei, lucrurile au mers din rău în mai rău - a fost ucis de gardieni, care cu puțin timp înainte de asta l-au ridicat pe tron.
Un astronom medieval necunoscut scrie: „De Paște, în constelația Fecioarei a apărut o cometă, care în 25 de zile a străbătut constelația Leu, Rac, Gemeni și s-a dezvoltat în constelația Taur, la picioarele Carului, o coadă lungă a Regelui Ludwig. Blând, care era numit și Cuviosul, convins că cometele prevestesc (moartea oamenilor mari, m-a chemat la Aachen și m-a întrebat despre semnificația acestui semn teribil, pentru că am studiat cerul Și am încercat să-l descurajez, arătând spre cuvintele Scripturii - „Nu vă temeți de semnele cerului” „Nu mi-e frică de ele, - mi-a obiectat acest evlavios monarh .. - Domnul, fără îndoială, îmi arată că trebuie să mă pregătesc pentru moarte ” Doi ani după aceea, Ludwig Bla - evlaviosul și-a predat regatul copiilor și a murit
Prima mențiune despre comete în cronicile rusești datează din 1066. În cronicile Laurentianului și Novgorodului, el spune: „În acest timp, fii un semn în vest, o stea mare, razele proprietății sunt ca cele sângeroase, răsare seara după apus și stai șapte zile, dar este nu pentru semănat bun

pentru că a fost multă ceartă și invazia murdarului pe Țara Rusiei, acum steaua este sângeroasă, arată vărsare de sânge "
Leo Nikolaevici Tolstoi în romanul „Război și pace” menționează cometa din 1812, care a „proorocit” Războiul Patriotic cu francezii - „La intrarea în Piața Arbat, o întindere uriașă de cer întunecat înstelat s-a deschis în ochii lui Pierre Aproape în mijlocul acestui cer, peste Bulevardul Prechistensky, înconjurat de -naya, presărat din toate părțile cu stele, dar diferit de toate
Așa au „văzut” oamenii cometele în Evul Mediu
aproape de pământ, cu lumină albă și coada lungă ridicată în sus, stătea uriașa și strălucitoare cometă a anului 1812, aceeași cometă care, după cum se spunea, prefigura tot felul de orori și sfârșitul lumii.
Oamenii de rând, uitându-se la steaua care rătăcește pe cer și la coada ei uriașă, a spus: „Necazurile vor mătura pământul rusesc”.
Cartea lui N. Belyaev și K. Churyumov „Cometa Halley și observațiile sale” oferă o mulțime de dovezi despre cum oamenii se temeau de comete în panică în trecut, văzând în ele nu numai vestigii ale diferitelor nenorociri, ci și o directă. amenințare pentru propria lor viață. Această carte descrie, de asemenea, evenimentele din 1910, când oamenii de știință au stabilit că Pământul, mișcându-se pe orbita sa, trebuia să treacă prin coada unei comete. Deoarece cu ajutorul spectrale -

În urma analizelor, s-a constatat că atmosferele cometare conțin benzi moleculare de cianogen otrăvitor și monoxid de carbon.Zvonurile s-au răspândit rapid în rândul populației cu privire la otrăvirea atmosferei pământului cu gaze cometare otrăvitoare care sunt periculoase pentru sănătatea umană.Ziarele și reviste au fost pline de alarmante.
reportaje.despre marele pericol care amenința omul -• i vu 1 9 mai 1910
Iata cateva din relatarile din ziare de atunci.
Halley pe care l-am cunoscut în 1910
„Teheran 1 7 mai Perșii așteaptă joi cu groază. Astronomii locali au anunțat că sfârșitul lumii va veni pe 19 mai. Mulți au săpat gropi adânci.
„Viena 1, 8 mai Astronomii din Viena sunt convinși că mâine coada măturii va lovi Pământul În rândul populației, în special din provincii, panică

Mulți se aprovizionează cu oxigen. Au fost cazuri de sinucidere - < iva de frică .. "

„Madrid 1 8 mai. Populația Spaniei așteaptă cu mare anxietate apariția cometei. Noaptea, oamenii se înghesuie pe străzile orașelor și bisericilor. În biserici se fac rugăciuni. Mulți oameni vizitează biserici, se mărturisesc și se pocăiesc de păcate. frică de panică"

După cum au prezis astronomii, pe 19 mai 1910, Pământul a împins „cu coada cometei Halley, totuși, chiar și cele mai sensibile instrumente nu au înregistrat fenomene neobișnuite în atmosfera Pământului care să poată fi fără ambiguitate (asociate cu acest eveniment. Din nou, a fost confirmat de mult adevărul unui astronom local că cometele nu sunt „nimic vizibil", prin care Pământul nostru a trecut fără consecințe.

1.2.3 Vulcani și cutremure

Vulcanul este un munte.
Shi Yu
este o raceala

Erupțiile vulcanice și cutremurele care le însoțesc au un efect foarte puternic asupra psihicului oamenilor, provocând adesea frică și panică.Acest lucru se datorează faptului că duritatea învelișului pământului de la naștere ni se pare a fi ceva de neclintit și absolut, iar când pământul începe să plece de sub picioarele noastre, uman

„Grădina fugarilor" din Pompei

simte o frică groaznică.Chiar și un mic cutremur, însoțit de zgomotul vaselor din dulapuri și de balansarea unui candelabru, afectează deja în mod neplăcut nervii.Când acoperișurile caselor încep să se prăbușească, îngropând oamenii sub dărâmăturile lor, groaza și panica apucă. populație Orașe înfloritoare într-o clipă se transformă în ruine, copacii seculari se sparg ca chibriturile, iar firmamentul pământesc se deschide ca rânjetul unui gigant monstruos.

Erupțiile vulcanice provoacă nu mai puțină groază.Tony Walt-ham în cartea „Catastrofe" descrie cele mai puternice erupții, dintre care voi da doar câteva, cele mai faimoase și dramatice.

În 79 d.Hr. Vezuviul a erupt în Italia. Pământul s-a cutremurat zile întregi, fulgerele au fulgerat, gazele otrăvitoare au otrăvit oamenii, în frică de panică oamenii s-au repezit de pe muntele înfuriat În orașul Pompei, a căzut întunericul absolut, tulburați de

frică și groază, oamenii au fugit, au căzut, au murit chiar pe străzi Orașul a fost acoperit cu un strat de cenușă de trei metri Deja în vremea noastră s-au efectuat săpături ale orașului dispărut Sub un strat de cenușă s-au descoperit goluri ciudate Acest lucru este tot ce a mai ramas din oamenii care au murit din cauza otravirii cu dioxid de sulf vulcanic Ingroziti de ceea ce se intampla, vechii pompeieni s-au repezit in jurul orasului distrus de eruptie, in cautarea mantuirii.Cineva s-a ascuns in beciuri, cineva s-a ascuns in gradina. oamenii de știință au umplut golurile formate cu gips și, astfel, astăzi putem observa tragedia care a izbucnit în urmă cu aproape două mii de ani

La 2 mai 1902, orașul Saint-Pierre, capitala Martiniquei, a fost (scăpat de pe suprafața pământului de erupția vulcanului Mont Pele. La ora 7 în minute a avut loc o explozie asurzitoare, soarele era acoperit cu nori de fum negru și cenușă.Lava fierbinte din craterul vulcanului s-a rostogolit cu o viteză de aproape 150 km/h Panica a izbucnit în rândul populației, 17 nave au fost distruse în port, iar orașul a fost ars. într-o clipă de foc.craterul vulcanului s-a rostogolit în jos, a măturat orașul de pe fața pământului și a distrus 30.000 de oameni Doar doi oameni au fost

salvați picioarele mele ardeau Patru oameni lângă mine se zvârcoleau de durere, înnebuniți de groază / eram așteaptă moartea"

1.2.4 Animale

Spre confortul tuturor celor care se tem de șerpi și spre bucuria tuturor oponenților acestui trib periculos și teribil, trebuie să spunem că numărul dușmanilor săi este foarte semnificativ.

Bram. „Viața animalelor”

De-a lungul istoriei sale, în timp ce explorau noi zone ale pământului, oamenii au întâlnit animale necunoscute până atunci și, în mod natural, au simțit frică pentru ele.

„Mercându-se de-a lungul țării ihtiofagelor, flota lui Nearchus a întâlnit balenele. Formate ca pentru o bătălie pe mare, corăbiile s-au repezit asupra animalelor - marinarii au făcut zgomot, au bătut, au strigat să alunge monștrii. Balenele s-au scufundat, apoi au reapărut la suprafață, încercând să atace corăbiile, apoi au căzut în urmă. Marinarii din Nearh și-au amintit multă vreme groaza pe care au trăit-o la vederea fântânilor în mișcare, care păreau să bată din adâncurile mării, aruncând apă la o înălțime mare.

Animalele care au provocat mare frică oamenilor, desigur, includ o varietate de șerpi. Celebrul naturalist din secolul al XIX-lea Bram a scris în „Viața animalelor”: „Șerpii au jucat întotdeauna un rol important în legendele și credințele popoarelor care menționează șerpi fie cu frică și dezgust, fie cu dragoste și reverență. Șerpii au servit drept simboluri ale vitezei, vicleniei, artei medicale și chiar simbol al timpului. Hindușii i-au venerat ca personificare a înțelepciunii, alte popoare - ca personificare a înșelăciunii, a înșelăciunii și a seducției, pentru al treilea au slujit ca idoli. Le-au fost atribuite proprietăți bune și rele și, astfel, fie au luat locul unei zeități, fie un diavol - un bou.

Probabil cea mai faimoasă sculptură care înfățișează un șarpe este imaginea preotului Laocoon cu fiii săi, care sunt sugrumați de doi șerpi de mare uriași.

Înțelegem emoțiile marinarilor din antichitate, care au văzut animale uriașe pentru prima dată în viața lor, dar oamenii de multe ori se confruntă cu frică fără a avea motive suficiente pentru asta. De exemplu, fiind în jungla indiană, este destul de natural să vă fie frică de șerpii otrăvitori, dar este destul de dificil să explicați logic natura arahnofobiei - o frică patologică de păianjeni, care, cu toată dorința lor, nu poate provoca nici cea mai mică. face rău unei persoane. Trebuie remarcat că există un milion și jumătate de specii pe Pământ.artropode, printre care există creaturi destul de mari și periculoase. De exemplu, racii pot ciupi destul de sensibil degetul unui scafandru, o mușcătură de cal provoacă arsuri durere și un atac masiv de ploșnițe poate aduce o persoană la disperare. Mai mult decât atât, multe artropode sunt purtătoare de boli atât de periculoase precum ciuma, tifoidă, malaria și encefalita taiga.Cu toate acestea, Bram a scris pentru păianjeni inofensivi din anumite motive: „Capcanarea insidioasă a prăzii într-o ambuscadă ascunsă și

Laocoon

vrăjmășie reciprocă, în special între un bărbat și o femeie, care a devenit o vorbă printre germani - acestea sunt trăsăturile caracteristice ale acelor mici iubitori de întuneric, pe care îi numim păianjeni adevărați. Atât aceste trăsături de caracter, cât și aspectul exterior al păianjenilor, desigur, nu sunt capabili să trezească dragoste pentru ei

și simpatie umană. Dimpotrivă, sunt ocoliți și dezgustați de ele, dar nu pe drept, din prejudecăți.
Există destul de multe legende și superstiții cu privire la otrăvirea păianjenilor, dintre care cea mai faimoasă este povestea asociată cu o tarantula.În Italia, se credea că o persoană mușcată de o tarantula cade inevitabil în nebunie și doar dansul Tarantelei poate. salvați nefericita victimă. Naturalistul italian Androvandi, care a adunat multe informații despre diverși păianjeni, notează că, conform credinței populare, o persoană mușcată de o tarantula pare să înnebunească „Unii cântă constant, alții râd, plâng, geme, unii cad. în hibernare, alții fac insomnie; majoritatea suferă de vărsături, unii dansează, alții transpiră sau intră în accese de febră și palpitații sau alte crize dureroase, căruia îi aparține acel fenomen ciudat că nu pot purta negru și albastru, în timp ce roșu și verde le plac.Pentru a vindeca această boală, doi pe un instrument se cântă melodii: „Pastorală” și „Tarantola”.Apoi pacientul începe să danseze până cade la pământ transpirat și epuizat complet.Se culcă și se lasă să doarmă; la trezire, se vindeca, dar nu-și amintește nimic din ce i s-a întâmplat.
Bram scrie că nu numai oamenii obișnuiți, ci chiar și unii oameni de știință, medici credeau în astfel de prostii. Cu toate acestea, oamenii rezonabili au încercat în mod repetat să verifice experimental realitatea acestor idei despre puterea fatală a mușcăturii de tarantulă. Celebrul naturalist german în cartea sa dă o descriere a unui astfel de „experiment” Un nobil polonez de la sfârșitul secolului trecut a convins un napolitan pentru o recompensă în prezența lui să se lase mușcat de un deget de o tarantula.
S-a stabilit acum în mod concludent că fălcile de tarantulă provoacă doar inflamație locală și nu sunt mai periculoase decât

•om bee sting Am lucrat cu oameni cărora le este frică de păianjeni și trebuie menționat că această fobie se vindecă destul de ușor, dar numai atunci când se găsesc rădăcinile apariției ei (de obicei acest lucru se întâmplă în faringe). Problema constă uneori în faptul că cazul inițial psiho-traumatic de contact cu un păianjen este reprimat în subconștient și poate fi destul de dificil să ajungi la el — mai ales dacă au trecut mulți ani între acest episod și începerea tratamentului. Un exemplu de terapie a fricii de păianjen este dat în al șaselea capitol, aici Trebuie remarcat faptul că doi factori contribuie la apariția arahnofobiei - apariția bruscă a obiectului fricii și distanța apropiată de acesta, care creează iluzia " enormitatea" animalului
Temerile unora de animale sunt uneori folosite de escroci în propriile lor scopuri egoiste.Voi da un exemplu specific din cartea mea The Art of Deception, unde am vorbit despre
< farsa care i s-a întâmplat cititoarei mele Elena din Ryazan-
< care regiune În satul ei, în casa unui vecin, țiganii veneau adesea să se odihnească. Și apoi într-o zi, acum câțiva ani, o tânără țigancă Natasha a venit la ea, a adus-o să se uite la revista Black Magic. Țiganul avea o pecete de aur pe mâna ei, a cărei suprafață lustruită strălucea ca o oglindă. Acum voi cita SCRISOAREA'
". Apoi mă anunță că am daune.Această știre nu m-a speriat, ci doar m-a surprins printr-o coincidență - cu un an înainte, la Ryazan, un fost profesor al Institutului, care a descoperit abilitățile psihice, mi-a spus despre asta. cui îi place să du-te la vecinii mei, poate a plâns ea Dar am vrut să știu cum m-ar salva un țigan de la pagubă Ea cere (ca să nu știe soțul ei) să întindă patul cu un ou de găină și să lase o sută pentru noapte sub pat A doua zi dimineata ea vine, cere un prosop nou, o lingurita si acel ou. Apoi, ca intr-un vis, l-am rugat pe sotul meu sa ne paraseasca, a plecat din casa, pentru ca stia ca e greu sa ma conduca in

mine. propria casă. Și deodată, făcând cruce peste ou, se uită în ochii mei și îmi repetă”. Îi privesc mâinile - ca să nu înșel și văd doar acest sigiliu lustruit. Ea bate oul, iar groaza si frica ma paralizeaza (pentru ca imi este al naibii de frica de viermi si omizi), iar in ou este omida neagra si blanoasa, care mi-o intinde cu vorba.

mi: „Dacă nu plătiți această omidă, atunci vi se va întoarce”. intreb "Cum?" - „Ce arată ea, apoi dă-l înapoi”, răspunde țiganul. Sunt de acord.
Această poveste s-a încheiat cu Elena dându-i țiganului două bucăți de țesătură, casete video și bani pe care trebuia să-i împrumute de la vecini. Bine ca nu mai aveau in acel moment.Tiganca le-a luat tot spunand ca trei zile nu i-a spus nimic sotului ei, altfel ii trecea „paguba”.Mai mult, pentru ritual. , ea a cerut să-i dea trei găini, care sunt de asemenea luate cu ea, iar Elena scrie o fotografie a gazdei pe care țiganii ar putea afla despre frica ei de viermi de la vecinii cu care au stat, sau să ghicească singuri - „la urma urmei, trăim la vedere, soțul meu mă tachinează uneori într-un anumit fel, dar eu sunt gata să sar peste gard, totuși, nu mi-a aruncat niciodată un vierme, pentru că îmi pot pierde imediat cunoștința, dar nu ne-am extins. acest. Probabil, țiganii ne-au urmărit multă vreme, dar au luat puține lucruri, nu le-am dat tot ce au cerut. Da, ochii Natașei erau înțepători și întunecați ca cărbunii, dar nu a avut noroc, pentru că eram doar pe jumătate blocat și nu i-am dat covorul și camera video, așa cum mi-a cerut ea.

1.3 „Temeri sociale”

Cea mai mare slăbiciune este frica de panică de a părea slab.
Bossuet

1.3.1 Ce sunt fricile sociale?

Înlocuirea fricilor biologice cu cele sociale are loc destul de gradual, dar ireversibil. Un bebeluș se teme de sunete puternice, întuneric și singurătate, după ce a crescut puțin și fiind în spital, începe să se teamă de injecții și de oameni în haine albe care provoacă durere. Odată cu intrarea la școală, apar și frici de profesori, de lecții neînvățate și de întârziere, iar din moment ce albinele sau focul „mușcă” mai rar decât ceartă un profesor strict sau un tată sever, le este mai frică de acestea din urmă Și, în timp, fricile sociale ieși în frunte, cum exact au scris frații Weiner despre asta în minunatul roman „Leacul pentru frică”:

„Și de ce anume ne temem, tuturor oamenilor? În ce cuibărește și pătrunde microbul fricii în noi?
Durerea Prima ne sperie, probabil, la urma urmei, durere Din această sământă, ascunsă fără speranță de mult în piscina bebelușului nostru -
< iva, tentaculele lipicioase ale fricii cresc ca intr-o placenta, se coace
< frica omya - în întuneric, singurătate și incertitudine
< Încet, treptat, frica se revarsă cu o putere învechită, un blestem blestemat, făcându-ne neprotejați, slabi, deschiși la o lovitură, neputincioși în fața pericolului. Neînvinsă în timp, frica crește odată cu noi din pământul albastru al copilăriei și, din presimțirea adâncimii apelor, face inima să se contracte, dilată pupilele din fulgerările furioase ale focului, crampe picioarele în pragul turn de parașute
Lupi înfricoșători dintr-un basm și șobolani vii. Sprâncenele mișcate ale Yuliei și creionul lui, târându-se prin revista clasei în căutarea numelui tău de familie, când lecția nu a fost învățată.
Dragă prieten Lyzhin Cât de mult se mai teme oamenii!

Băieți neplăcuți în curte, și apoi huligani pe stradă... Pe - (saci de o fată vecină, care apoi se transformă în frică, întotdeauna frică de femeie.
Bolile, eșecurile, necazurile în serviciu sunt înspăimântătoare, grosolănia portarului și insolența șoferilor de taxi, mirosul transpirat de la fuzelaj al unui violator și talentul strălucitor al unui coleg științific - un rival, un șarpe - sunt înspăimântătoare.
< gândul la moarte abundă, încerci să nu te gândești la bătrânețe și impotență, transpirația rece răzbate de la telefoanele de noapte și la programele de televiziune din zori...”
Temerile sociale pot proveni din fricile biologice, dar au întotdeauna o componentă socială specifică care iese în prim-plan în ele, împingând deoparte factorii de supraviețuire mai primitivi.în secolul al XVIII-lea, teama de a fi catalogat laș de către un nobil care a fost provocat să un duel era mai puternic decât teama de o posibilă moarte - și aproape inevitabil dacă inamicul era evident mai puternic
În romanul Scaramouche de Rafael Sabatini apare un episod în care marchizul de Latour, care mânuiește cu măiestrie o sabie, provoacă un tânăr seminarist la duel, revoltând poporul cu discursurile sale revoluționare.Acest tânăr știe că nu are nicio șansă. de a sta împotriva unui spadasin experimentat,

cu toate acestea, el acceptă resemnat la un duel.Frica de moarte iminentă s-a dovedit a fi mai slabă decât frica de o posibilă dezonoare.Sabatini a scris
"La urma urmei, era un nobil, iar tradițiile clasei sale s-au dovedit a fi mai puternice decât instrucțiunile seminarului despre umanitate. Onoarea l-a obligat să moară mai degrabă decât să se sustragă de la consecințele faptei sale."
Duel
După cum am menționat deja, natura lucrurilor și fenomenelor care înspăimântă și deranjează o persoană se schimbă în mod natural odată cu vârsta și, pe măsură ce copilul crește, fricile biologice trec în fundal, lăsând loc fricilor și anxietăților sociale. În situații extreme (militare). operațiuni, lupte sportive, dezastre naturale și catastrofe) instinctul inexorabil de autoconservare poate returna ierarhia stărilor emoționale celor dintâi - copilăresc, sau, mai exact, stare animală, totuși, chiar și într-un lagăr de concentrare o persoană poate rămâne un persoană adevărată, în care umanitatea și educația sunt mai puternice decât frica de moarte
Psihoterapeutul austriac de renume mondial V Frankl, care a trecut el însuși prin cercurile infernale ale unui lagăr de concentrare fascist, a scris:

eu era liber! După ce a închis o persoană într-o tabără, era posibil să-i ia totul, până la ochelari și o centură, dar încă mai avea asta.
< libertate, iar ea a rămas cu el la propriu până în ultima clipă, până la ultima suflare.- ca să-ți ajute apatia. Aceștia erau oameni care mergeau prin barăci și mărșăluiau în rânduri și aveau lucruri bune pentru un tovarăș.
< nou și ultima bucată de pâine Erau dovada că nu se poate spune niciodată ce va face tabăra cu o persoană, dacă o persoană se va transforma într-un rezident obișnuit al taberei sau chiar într-o astfel de (în mod clar poziție, în această situație extremă de graniță, va rămâne o persoană”
Există o pagină tragică în istoria Rusiei, pe care nu avem dreptul să o uităm, în numele memoriei a sute de mii de oameni care au murit în sud.

Mă refer la blocada Leningradului, când al milionul de oraș a fost sortit înfometării. pentru singura dată în istoria omenirii.nutriția, apoi înconjurat Leningradul poate fi comparat cu un lagăr de concentrare uriaș, dar dacă îl comparăm în ceea ce privește starea sufletească, atunci diferența a fost uriașă.Și, prin urmare, blocada Leningradului dă noi exemple uimitoare ale curajului oamenilor care au existat în astfel de condiții când, s-ar părea, erau condamnați fără ambiguitate foametei și fricii de moarte Nici unul dintre episoadele documentarului „Cartea de asediu” de A. Adamovich și D. Granin.
In iulie 1942, L.M.Filippova a primit cel mai de pret cadou pentru ea - un pachet de quinoa. Pe vremea aceea era un cadou pretios. Si in aceeasi iarna, i s-a dat un mic pachet de la prietena ei si i-a cerut sa-l duca sotiei sale. si fiica.Pachetul continea:doua sute de grame de biscuiti,un baton de ciocolata,cartofi uscati si un fel de cereale Si Filippova s-a dus,repetand tot timpul- doar ca sa prinda viata.Iata cum vorbeste despre asta-
„Am ajuns la Neva E deja seară Și ca să scurtez distanța, nu am trecut peste pod, ci de-a lungul Nevei, era o potecă groaznică viscolă către Grădina Alexandru Și știi, acesta este cel mai groaznic moment. in viata mea am un pachet, e ciocolata, ma plimb prin Neva si deja cad Cum sa nu mananc' Nu pot sa-ti transmit acest sentiment in nici un fel Caz groaznic Am ciocolata si cartofi uscati acolo, și trebuie să-l transmit. Înțelegi? Trec peste Neva, suflă viscolul, cred că nu mai pot ajunge. Nu știu cum nu am înnebunit atunci. Și totuși merg, du-te, du-te. Aici este strada Leni -

pe, chiar această casă a urcat la etajul al treilea Căutând camera în care locuiau am intrat, mi-a devenit mai ușor să raportez
- Lupta ta cu tine însuți a fost mai grea decât cu un viscol?
- Este imposibil de transmis. A fost înfricoșător. Când am trecut pragul acestei camere, mi-a devenit mai ușor că am raportat. Mi-e la fel de foame, la fel de bolnav, nu mă pot mișca, dar sunt fericit Cred că ar fi doar în viață. Xenia Petrovna,
Asediul lui Lenin Rada
Lucy? Ca răspuns, vocea slabă a lui Ksenia Petrovna și vocea mai puternică a fetei
- Ți-am adus salutări de la tatăl meu
Ei bine, știi ce s-a întâmplat aici „Nu numai fericirea de a depăși” Am luat un alt scaun, am scos câteva cărți rămase, am topit aragazul, am pus apă clocotită pe ea. Bineînțeles că s-au ridicat. Ne-am așezat lângă „soba cu burtă” M-au tratat, și nu am ezitat să mănânc, pentru că altfel nu aș fi ajuns la Biblioteca Publică din strada Lenin. A fost o ocazie foarte fericită”
Veți observa - o persoană care vorbește despre acest episod teribil al vieții sale exclamă „A fost un caz foarte fericit?” Victoria asupra sinelui, asupra slăbiciunii sale, asupra fricilor cuiva este percepută de o persoană ca fericire.

foarte important pentru studiul nostru, deoarece indică originile și mecanismele curajului uman și rezistența unică a oamenilor în fața tot felul de adversități.
Psihiatrul polonez A. Kempinski, evaluând corelarea fricilor biologice și sociale, a subliniat că diferența lor constă în diferența dintre condițiile de existență a strămoșilor noștri și a oamenilor moderni.El a scris „Viața de zi cu zi într-o societate civilizată nu amenință pe mulți. astfel de situații groaznice pe viață.o persoană nu este atacată de animale sălbatice, nu se îneacă în apă, nu luptă pentru putere și nu

își menține prestigiul tribului său.) asta, desigur, nu înseamnă că societatea modernă este în siguranță, dar moartea în ea are loc în secret, ca în cazul otrăvirii industriale, sau destul de brusc - în accidente "

Psihologul și filozoful elvețian Carl Jung diferă într-o abordare originală a structurii personalității unei persoane, sugerând că procese foarte importante au loc la granița conștientului și inconștientului, acolo unde Eul și Eul se ciocnesc și Eul este partea conștientă a personalității, iar Umbra este nucleul inconștientului, care include dorințe negate de individ ca fiind incompatibile cu normele sociale sau contrazic ideile existente ale individului despre ideal. Potrivit opiniilor lui K Jung, în structura personalității Umbra îndeplinește o funcție compensatorie și, prin urmare, o persoană timidă în viață în inconștientul său este curajoasă, iar una curajosă este laș „înăuntru”.Astfel, nu există lași „absoluți”. sau oameni curajoși impecabili, deoarece Umbra unei persoane poartă întotdeauna o reflectare inversă a unei calități manifestate în exterior. Pe baza acesteia, sarcina unui psihoterapeut care lucrează cu temerile pacientului este, într-un fel, simplificată, deoarece resursele necesare pentru răbdător pentru a lupta cu frica poate fi atras nu în lumea exterioară (ceea ce ar fi destul de dificil), ci în sine

Fiecare persoană la un anumit moment în timp poate fi dominată fie de motivație socială, fie biologică.Acest lucru este de o importanță deosebită în situații critice, când riscul de deteriorare a funcțiilor vitale sau scăderea statutului social declanșează dezvoltarea emoțiilor de frică. sau nedemn), atunci frica este forțată în zona inconștientului, în Umbră. În acest caz, râsul „extern”

În prezența timidității „interne”, timiditatea provoacă tensiune psihologică, provocând apariția unui conflict intern. De exemplu, un antreprenor, hotărând să încheie o afacere riscantă, de multe ori pur și simplu alungă frica „înăuntrul său” pentru posibile consecințe negative ale implementării acestui contract. Și până când perioada de valabilitate a acestuia expiră și totul este rezolvat în siguranță, el va trăi cu acest lucru. frică distructivă din interior.Din păcate, o persoană este departe de a fi întotdeauna conștientă (sau vrea să fie conștientă) de existența unui astfel de conflict, mai ales dacă acest fapt contrazice atitudinile sale (cum ar fi „bărbații adevărați nu ar trebui să se teamă de nimic”). Uneori, simțind că „ceva este în neregulă cu sistemul nervos”, o persoană apelează la un psiholog sau psihiatru, dar nu vorbește despre anxietățile sale etc.), iar sarcina lui este în primul rând să ajute pacientul să înțeleagă acest conflict, și abia apoi să-l depășesc. enii. Pentru a vindeca nevroza, terapeutul poate sugera pacientului să-și permită să se teamă, pentru că lașitatea manifestată la nivel conștient va fi oglindită de îndrăzneala la nivelul Umbrei.

Nivelul conflictului este mult mai scăzut dacă biologicul prevalează asupra socialului și persoana pur și simplu caută să supraviețuiască cu orice preț (de exemplu, eludarea serviciului militar în perioada ostilităților). Nevoile sociale și biologice se ciocnesc aici, totuși, pe măsură ce experiența. arată, severitatea încălcărilor psihosomatice în aceste cazuri nu este atât de vizibilă, aceasta din cauza faptului că influențele asupra organismului din instinctele biologice se dovedesc a fi mai naturale și armonioase decât influențele mediate de atitudinile sociale care pot provoca atât de mult. tulburări răspândite precum hipertensiunea arterială, infarctul miocardic și ulcerul peptic

În sfârșit, conflictul intern este subiectiv cel mai greu de experimentat cu relativa egalitate a motivațiilor sociale și biologice, atunci când o persoană calcă conștient peste standardele sociale și în același timp se

simte ca un laș.înapoi În acest caz, până la predominanța finală a unuia dintre cele două motivații opuse a apărut, o persoană va trăi într-o stare de conflict psihologic acut,

• dar va avea un efect distructiv pe toate părțile personalității - eu dreptate

Revenind la împărțirea fricilor în „biologice” și „so-niale”, trebuie menționat că specificul acestora din urmă constă, în primul rând, în natura lor indirectă (atunci când obiectele care provoacă frică nu pot provoca direct anxietate de la sine) .
< și rău unei persoane), și în al doilea rând, în prevalența lor extremă. Deci toți oamenii, într-o măsură mai mare sau mai mică, se tem de utilitate și de moarte, le este frică de sărăcie și de posibilitatea războiului.

Pentru a studia structura fricilor care există în general
< i ve, noi (împreună cu medicul psihiatru E I Ivleva) am elaborat un chestionar special care a acoperit 24 de subiecte, printre cele care provoacă cel mai frecvent anxietate și anxietate la oameni.
< au fost examinate câteva sute de persoane de sex, vârstă și statut social diferit, ceea ce a făcut posibilă obținerea unei imagini ample și corect verificate a temerilor care există în societatea modernă

Ca urmare, s-a constatat că cel mai relevant
• Frica pentru sănătatea celor dragi a fost principalul factor în populația chestionată.Al doilea loc a fost frica de un posibil război, al treilea era frica de crimă.Apoi, secvenţial, al 4-lea, al 5-lea, al 6-lea și al 7-lea. locurile au fost frica de sărăcie, frica de anumite animale (păianjeni, șerpi etc.), frica de posibile schimbări nefavorabile în viața personală, frica de superiori S-a dovedit că oamenii încă se tem de cimitir (locul 8), ei le este frică de boli (locul 9) și în fața publicului
< zumzet (locul 1 0) Acestea sunt, desigur, date medii pentru toate grupurile chestionate, iar pentru fiecare vârstă, pentru bărbați și femei, există „propriile lor temeri”, dar o analiză detaliată a acestui fenomen este în afara domeniului de aplicare a acestei cărți

1.3.2 Frica de răspundere

Lașitatea este îndoiala cu privire la posibilitatea de a-și atinge obiectivele.
T Hobbes

Multe temeri umane pot fi găsite analogi în lumea animală, omului, la fel ca „frații săi mai mici”, îi este frică de tunete, foc, prădători, dezastre naturale, dar există pur uman

frici care lipsesc în sălbăticie Aceste fenomene includ teama de responsabilitate, al cărei impact asupra dezvoltării bolilor cardiovasculare în întreaga lume poate fi cu greu supraestimat. Această teamă, care a servit drept punct de plecare pentru milioane de cazuri de hipertensiune arterială, ateroscleroză, ulcer gastric, infarct miocardic și accidente vasculare cerebrale, a luat mai multe vieți omenești decât toate războaiele de pe Pământ. Frica de responsabilitate nu are practic rădăcini biologice, ci este determinată aproape exclusiv de mecanisme sociale. Esența acestei frici constă în faptul că, atunci când ia o decizie importantă, o persoană își asumă responsabilitatea pentru consecințele acesteia, iar în caz de eșec, nu este doar amenințată cu condamnarea sau pedeapsa din partea societății, ci, și mai rău, este deseori condamnat la acuzații de sine prelungite care pot otrăvi tot restul vieții tale.De aceea multor oameni nu le place să ia decizii responsabile, preferând ca alții să o facă pentru ei.Frica de

responsabilitate duce nu numai la apariția unor gânduri tulburătoare, dar afectează și destul de vizibil metabolismul uman și funcțiile sale fiziologice.Modificările corporale se pot manifesta atât sub forma unei creșteri a activității, când o persoană devine agitată și agitată, cât și sub forma scăderii acesteia - inactivitate fizică, letargie. Această situație poate fi ilustrată prin exemplul indicatorilor de reacții cardiovasculare la participanții la programele spațiale În iulie 1969, un om de pe Pământ a pășit pentru prima dată pe suprafața unui alt corp spațial. Este clar ce responsabilitate a căzut pe umerii astronauților care participau la acest zbor istoric.Instrumentele care au înregistrat indicatorii de sănătate ai piloților au arătat că înainte ca nava să intre pe orbita lunii, inima astronautului american Bormann bătea cu o frecvență. de 1 30 de bătăi pe minut, iar în momentul aterizării pe Lună, pulsul unui alt astronaut, Armstrong, a ajuns la 156 de bătăi pe minut în locul celor obișnuite de 77 S-ar putea presupune că în acest fel sistemul cardiovascular reacționează la pericolul asociat. cu procedura de zbor spațial Dar acest lucru nu este chiar așa, deoarece în timpul coborârii roverului lunar sovietic de la locul de aterizare, pulsul membrilor echipajului de la sol a crescut, de asemenea, brusc și a ajuns la 1 30-1 35 de bătăi pe minut. , deși nu exista niciun pericol pentru viața lor - stăteau în scaune de la zborurile spațiale ale Centrului de Control
Așa își descrie G U Medvedev, specialist nuclear, starea sa în condiții extreme asociate cu un accident la o unitate nucleară.

cei mai experimentati si cu sange rece operatori in astfel de secunde, inima tremura. Sunt familiarizat cu sentimentul trăit de opera-yurs în primul moment al accidentului. În primul moment - amorțeală, totul se prăbușește în piept într-o avalanșă, se revarsă cu un val ho-iod de frică involuntară, în primul rând pentru că ai prins-o prin surprindere și la început nu știi ce să faci, în timp ce săgețile de autoiști și instrumente indicatoare se împrăștie în direcții diferite, <i ochii tăi aleargă după ei, când motivul și modelul modului de urgență nu sunt încă clare, când în același timp (din nou involuntar) te gândești undeva în adâncuri, un al treilea plan, despre responsabilitatea și consecințele a ceea ce s-a întâmplat, dar în clipa următoare apare o claritate neobișnuită a capului și sângele rece.
Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că în orice, chiar și în cele mai dificile condiții, unii oameni (aproximativ 25% din total) își păstrează calmul, acționează clar și hotărât în concordanță cu situația.momente de capacitate de acțiuni intenționate, când și-au dat seama. o catastrofă iminentă, ei nu s-au gândit la propria supraviețuire, ci la răspuns - (responsabilitatea de a ieși din situație. Se dovedește că pentru unii oameni frica de responsabilitate nu face decât să ascuți gândirea, în timp ce pentru alții - În primul grup , „supra-gândirea” a conștientizării propriei responsabilități duce la concentrarea maximă a abilităților, ajutând la acționarea clară și intenționată.diverse tulburări psihogene.Din păcate, trebuie să admitem că majoritatea oamenilor în primele momente de extremă. Tuțiile sunt uluite și inactive
Un exemplu de îndeplinire dezinteresată a datoriei de către o persoană cu responsabilitate sporită este soarta tragică a inginerului nuclear Lelichenko, care a reușit să ia singura decizie corectă, deși mortală, într-o atmosferă de panică și confuzie. Vorbim despre dezastrul de la centrala nucleară de la Cernobîl. Fostul său director, V. Bryukhanov, care a fost găsit vinovat de instanță, în timp ce se afla în închisoare, își amintește că, după explozia unui reactor nuclear, pe fondul confuziei și neînțelegerii a ceea ce s-a întâmplat, a fost găsită o persoană care a prevenit și mai tragice. consecințele catastrofei.Bryukhanov mărturisește: „La stație, orice unitate are

o anumită rezervă de hidrogen.Dacă ar exploda, ar exista noi lacune și victime.Și aici este o persoană - Lelichenko. . ține minte acest nume de familie, adjunctul șefului secției electrice, a intrat în clădirea unde era hidrogen, a înlocuit-o cu azot, a oprit rezervele de aer. A făcut această muncă grea și îndelungată în condiții de radiații nebunești. A murit în în fața tuturor, a săvârșit o faptă eroică, dar nu există nici un premiu, nici măcar postum”

Consecințele exploziei reactorului de la Cernobîl

Am vorbit odată cu fostul șef de stat major al unui regiment de forțe strategice de rachete, aceleași care au menținut echilibrul delicat al fricii dintre URSS și SUA în timpul Războiului Rece.La urma urmei, divizia în care a servit acel ofițer era înarmată. cu focoase nucleare cu o capacitate de unu și trei megatone.o astfel de rachetă cu Chicago sau Detroit, deoarece puterea sa era de aproape o sută de ori mai mare decât bomba aruncată peste Hiroshima1

Spre surprinderea mea, ofițerul pensionar a spus că oamenii de rachetă nu se temeau în mod special de responsabilitate

I De ce se tem oamenii?

istoria lumii, deși soarta a milioane de oameni era în mâinile lor, ei erau mai îngrijorați de anxietățile și temerile cotidiene, în special în fața autorităților, care aranjau verificări periodice ale pregătirii pentru luptă a echipamentelor și a personalului. Așadar, în 1965, s-a efectuat un audit ministerial, la care două dintre regimentele militare ale diviziei nu au îndeplinit cerința pre-lansare.Într-un adevărat conflict militar, asta însemna, dar americanii puteau distruge 60% din rachetele noastre. chiar și înainte de asta, au reușit să ia în cer și să lovească înapoi.Din cauza nevoii de a alimenta pentru a pregăti lansarea rachetelor noastre, a fost nevoie de două ore și jumătate, iar timpul de zbor al americanului

Minutemen" s-a ridicat la doar treizeci și cinci de minute. După aceea, i < 1 k, standardele au fost "depășite", generalul, comandantul diviziei, zdrobit, iar unii dintre ofițerii care nu au făcut față sarcinii au fost fie retrogradați, fie trimiși. pentru a servi și mai la est (deși acea divizie era deja în taiga siberiană)

După cum au arătat studiile noastre, „frica de a lua decizii responsabile” este mai pronunțată la femei decât la bărbați și scade treptat odată cu vârsta. Analiza computerizată a arătat că persoanelor care se caracterizează prin acest tip de frică le este mai frică să vorbească în fața unor mari. publicul și aici, de asemenea, bărbații sunt mai îndrăzneți decât femeile

Testul fricii a scos la iveală o altă sursă de stres cotidian - frica de șef, care uneori le oferă oamenilor multe minute neplăcute.Poetul Vadim Shefner a scris precis și figurat despre această problemă.

Unul pe fugă va opri calul, El va trece de-a lungul râului în deriva de gheață, - Dar fără un prieten în plină zi El nu va păși în cimitir

Nici o bătălie, nici un dușman nu este groaznic pentru altul, Orice misticism este lipsit de importanță, - Asta e doar că autoritățile se tem de un cârlig, Ceea ce devine instantaneu amorțit în prezența lui

O analiză computerizată a acestei frici a dezvăluit că era strâns (legată de „frica de responsabilitate” (cercetarea noastră a arătat că acei oameni cărora le este mai frică de șeful lor iau decizii mai dificile) și, de asemenea, ceea ce s-a dovedit a fi neașteptat pentru noi - dat, - cu frica de înălțimi La prima vedere, există puține în comun între ei, totuși, o comparație a formulării celor corespunzătoare

întrebările de testare vă permit să trageți anumite concluzii.Prima întrebare a sunat astfel * „Experimentați disconfort (accelerarea respirației, bătăile inimii etc.) în timpul unui apel“ pe covor „la autorități?” A doua întrebare a fost formulată după cum urmează. — Ți-e frică de înălțimi? Corelația (relația semnificativă) dintre răspunsurile la aceste două întrebări indică faptul că oamenii experimentează adesea senzații similare în ambele situații: atunci când o persoană așteaptă un apel în fața biroului șefului și în fața unei stânci (sau pe balconul o clădire înaltă). În ambele cazuri, o persoană simte teamă de a cădea - în sens figurat în primul caz, posibilitatea unei scăderi a statutului social și literalmente - în al doilea.
De remarcat sunt datele privind modificarea intensității fricii odată cu vârsta, determinate de întrebarea 1 „Ți-e frică de posibilele schimbări în viața personală (divorț, pierderea locului de muncă) care pot apărea în viitor?” Odată cu începutul unei vieți independente, această frică crește, iar după 45 de ani începe să scadă.Cea mai puternică frică de astfel de evenimente au trăit-o persoanele cu vârsta cuprinsă între 26 și 45 de ani, iar cea mai slabă au trăit-o persoanele cu vârsta de 66 de ani și peste. Poate că ideea este că tinerii, datorită optimismului lor inerent, sunt relativ puțin preocupați de posibilele schimbări în viața lor personală. Odată cu începutul vieții de familie și cu responsabilitatea asociată acesteia, teama de posibile schimbări nefavorabile crește, atingând un maxim la o vârstă la care riscul de divorț sau de schimbare a locului de muncă este maxim Până la bătrânețe, viața, de regulă, deja stabilite, posibilitatea despărțirii familiei scade, iar temerile corespunzătoare devin mai puțin relevante. În cele din urmă, la bătrânețe, după pensionare, astfel de schimbări devin puțin probabile, ceea ce se reflectă în reducerea la minimum a acestei frici.
Dacă ne întoarcem la istoria temerilor sociale, vom găsi un astfel de fenomen „pur rusesc” ca o petiție.era o afacere riscantă - țarul sau guvernatorul putea, fără să înțeleagă situația, să pedepsească aspru un iobag care îndrăznea să-și deranjeze stăpânul peste fleacuri.
petiția lui Vspolohov către țar
XVI] secolul
cincizeci
Yu Shcherbatykh
Se vede că grefierul era un diplomat priceput și lingușitor - s-a înfățișat, nesemnificativ, în „gheenă de foc”, în gura unei fiare, unde este gata să cadă în caz de dizgrație a regelui, Grigorie confuz și cere plângător să-l primească și să-l asculte * „Cu toate acestea, în numele lui Hristos Mântuitorul și al Marelui Duce iubitor de Hristos și al Marelui Suveran Țar Alexei Mihailovici al tuturor albilor Mari și Mici ai Rusiei, Autocratul, învăț tandrețea slujitorului Grishka nu mânia mea, după ce am auzit pocăința și promisiunea de a-i plăti pe Dumnezeu și pe tine marelui suveran și lăsându-mă să merg la monahism, aceste daruri pentru sufletul meu păcătos; de aceea, Fiul Unul Născut și Cuvântul lui Dumnezeu s-au coborât din ceruri”
Mai târziu, în secolul al XVIII-lea, iobagilor li s-a interzis să se plângă de stăpânii lor, iar „frica de șef” a crescut incredibil, deoarece proprietarul putea face orice cu iobagii săi. De exemplu, atunci când a fost deschis un dosar penal împotriva cunoscutului. sadic Saltychikha cu privire la tortură și la uciderea oamenilor din curtea ei, cu toate acestea, iobagii ei care au îndrăznit să depună o plângere au fost supuși pedepsei publice cu bici
1.3.3 Frica de examene
Dacă mâinile vă tremură înainte de examenul de caligrafie, atunci nu ar trebui să încercați să copiați scrisul de mână al maeștrilor antici - mai degrabă încercați să le adoptați spiritul.
Shi IOY

Viața socială a unei persoane îl pune în permanență într-o situație de „examene” – diverse teste, unde trebuie să-și dovedească viabilitatea socială, bunăstarea materială, bunăstarea fizică sau nivelul de inteligență. În principiu, putem observa simptomele. de stres la examen la școlari înainte de munca de control, studenți în timpul unui examen, șoferi debutanți, un chirurg care învață o nouă operație, un șomer care a venit la un interviu cu un potențial angajator Un exemplu clasic de „stres la examen” poate pot fi găsite în timpul ședinței în orice instituție de învățământ Nopți nedormite, gânduri anxioase, scăderea apetitului, puls rapid și tremur în

si extremitati - acestea sunt manifestari tipice ale fricii de examene.Studiile efectuate in ultimii ani au aratat ca < i pax before examens afecteaza toate sistemele corpului uman - nervos, cardiovascular, imunitar etc. Studii recente ale oamenilor de stiinta de la Houston Medical School. (SUA)) și a arătat că, sub influența acestei frici, unii studenți se confruntă cu tulburări ale aparatului genetic, care cresc probabilitatea bolilor oncologice. Potrivit autorilor ruși, în timpul sesiunii de examinare, elevii și școlarii înregistrează încălcări pronunțate ale reglementării autonome a sistemului cardiovascular, însoțite de creșterea ritmului cardiac, creșterea tensiunii arteriale și dezechilibrul sistemului nervos autonom.
Am studiat de mulți ani modul în care examenul afectează sănătatea elevilor și școlarilor (am scris chiar și o teză de doctorat despre evaluarea, prezicerea și corectarea stresului la examen) și vreau să spun că efectul dăunător al acestui fenomen asupra corpului și minții a elevilor este clar subestimată. Sondajele sociologice arată că studenții percep examenul ca „un duel de întrebări și răspunsuri”, „ca o tortură sofisticată”, ca „supraîncărcare intelectuală și emoțională”. Semnificația examenului se datorează faptului că rezultatele acestuia afectează statutul social al unui tânăr, stima de sine, situația financiară (bursă), perspectivele ulterioare de a studia la o universitate și, eventual, o carieră profesională ulterioară. Factori precum așteptarea îndelungată pentru un examen, un element de incertitudine la alegerea unui bilet (norocos sau nenorocos?) și o limită de timp grea pentru pregătire cresc la maximum stresul emoțional, care este însoțit de o „furtună hormonală și autonomă” . De exemplu, la unii studenți, tensiunea arterială sistolica înainte de examen a atins nivelul de 1 70-1 80 mm Hg, iar pulsul - până la 1 20-1 30 bătăi pe minut, care corespunde fie indicatorilor pacienților hipertensivi cu o istorie lungă a bolii sau la indicatorii sportivilor care se confruntă cu stres fizic semnificativ. Conform sondajului pe care l-am realizat, 33% dintre studenți s-au plâns de creșterea frecvenței cardiace înainte de examen, 31% au observat o tulburare de somn, 20% dintre studenți au vorbit despre o încălcare a controlului muscular (tremurări musculare incontrolabile, slăbiciune la genunchi etc.), 8%

a vorbit despre disconfort în piept, 4% dintre elevi s-au plâns de dureri de cap etc.
Interesant este că studenții cărora le este frică de examene preferă să caute cauza anxietății pre-examen în factorii externi, eliberându-se de responsabilitatea pentru frica lor.La întrebarea: „Ce te îngrijorează cel mai mult înainte de examene și te face să te îndoiești că vei treci cu succes?” - 49% dintre respondenți au remarcat „biletul dificil” ca factor care face dificilă obținerea unei note bune, 21% - atitudinea neprietenoasă a examinatorului, 11% - „îndoială de sine”, 10% - condiție

fizică proastă și doar 8,5% dintre elevi au indicat un „nivel scăzut de cunoștințe”.
Trebuie remarcat faptul că, în cazul oricărui pericol imaginar sau real la diverși indivizi, este activat un tip de răspuns predominant „activ” sau „pasiv” - la majoritatea oamenilor, în caz de pericol, o creștere a ritmului cardiac și o apare creșterea tensiunii arteriale, în timp ce într-o parte mai mică, dimpotrivă, pulsul încetinește și presiunea scade (inima le „oprește”, „își taie respirația” de frică, activitatea generală a corpului scade) Conform cercetarea mea, această imagine este detectată și la studenții cărora le este frică de examenele viitoare, în timp ce la majoritatea tinerilor, starea de tensiune nervoasă și anxietate a fost însoțită de o creștere a ritmului cardiac și o creștere a tensiunii arteriale, la unii studenți o a fost observată o reacție diferită: o încetinire a ritmului cardiac, o slăbire a tonusului muscular, o scădere a tensiunii arteriale. Acest tip de reacție la examen a fost observat în principal la persoanele cu un sistem nervos de tip slab, la persoanele cu un temperament melancolic, n capabile să reziste la sarcini grele. Mai mult decât atât, dacă înainte de primul examen au avut încă un tip de reacție „normală” cu o activare generală a corpului, atunci la al doilea sau al treilea examen, de regulă, au experimentat o inhibiție extremă, însoțită de pasivitate și o scădere bruscă a puterea și starea de spirit.Acești studenți au promovat ultimele sesiuni de examene, parcă „din inerție” și ar fi fost gata să accepte orice evaluare, dacă doar „acest chin” s-ar termina repede
Unii cercetători străini și autohtoni care au studiat temeinic această problemă au ajuns, în general, la concluzia că, din punct de vedere psihoigienic, examenele sunt nedorite și ar trebui anulate. În același timp, există și un alt punct de vedere,

afirmând că examenele stimulează activitatea creierului și cresc activitatea cognitivă. Un psiholog american (Arazon a constatat că studenții cărora le este frică de examene își pot îmbunătăți semnificativ realizările și chiar îi pot depăși pe cei cărora le este frică de examene. Numai pentru aceasta, potrivit savantului, este necesar să aibă o atitudine favorabilă față de ei din partea lor. a examinatorilor - trebuie să scutiți stima de sine a elevilor, să-i certați mai puțin și să-i laudați mai mult.Numai în acest caz examenul poate fi util.
Pictura „A eșuat din nou”
Interesant este că, în timp ce pentru unii oameni problema este reducerea nivelului de stres la examen, pentru alții, dimpotrivă, este necesar să se „furie” sau să se sperie pentru a-și mobiliza pe deplin forțele și a trece cu succes examenul. Fiecare persoană are nevoie de nivelul său optim de entuziasm și teamă, la care arată cele mai bune rezultate. În primul rând, depinde de tipul de activitate nervoasă superioară sau de temperament: de exemplu, pentru melancolicii aparținând unui tip slab de sistem nervos, este de dorit să se reducă entuziasmul excesiv, dar pentru o persoană flegmatică cu un tip puternic și inert de activitate nervoasă mai mare, pentru a răspunde mai bine, este necesar, dimpotrivă, mai îngrijorat și mai frică de examen. Cum să reduceți frica de examene și să vă creșteți încrederea va fi discutat în al șaselea capitol al cărții, dedicat metodelor de depășire a anxietății și a fricii.
Site dedicat examenelor și stresului la examen:
http://web.vrn.ru/center/examstress.htm

1.3.4 Alte temeri sociale
Să-ți fie frică de lup - nu intra în pădure.
proverb rusesc

Una dintre varietățile de frici sociale este timiditatea. După cum a scris Philip Zimbardo, principalul expert în acest domeniu, în monografia sa, „A fi timid înseamnă să-ți fie frică de oameni, în special de cei care, dintr-un motiv oarecare, reprezintă o amenințare emoțională: străini din cauza obscurității și incertitudinii lor; șefi înzestrați cu putere; membri de sex opus din cauza potențialului de contact intim.” De asemenea, atrage atenția asupra faptului că cauza timidității poate fi o teamă puternică trăită în copilărie de către un copil, teamă care îl face să evite ulterior inițierea în contacte cu alte persoane. Pentru a confirma acest lucru, F. Zimbardo citează mărturia unuia dintre participanții la seminarul său despre studiul timidității: „Motivul timidității mele este în tatăl meu, un om cu o dispoziție nestăpânită, care nu a acceptat nimic din ceea ce noi. a încercat să facă din plăcerea lui; vorbea mereu cu atâta autoritate încât nimeni nu îndrăznea să nu-l asculte.Așa că mulți ani am devenit timid pur și simplu de frică.

Alți experți consideră că timiditatea și frica sunt fenomene de alt ordin, cu toate acestea, cel mai fundamental dicționar al limbii engleze - Oxford - definește o persoană timidă ca fiind „prevăzută în cuvinte și fapte, dureros de timid”, ceea ce se apropie de conceptul de „laș” - „predispus să experimenteze frică” Dicționarul explicativ al limbii ruse de S Ozhegov și N. Shvedova definește o persoană timidă ca „rușinos de timid, stânjenit”, care, deși nu echivalează cu „laș”, este suficient de aproape de l. F. Zimbardo însuși constată că timiditatea se poate manifesta sub diferite forme - de la disconfort ușor până la frică inexplicabilă.Pe baza acestui fapt, vom lua în considerare doar un grad de timiditate destul de pronunțat, care se limitează la frică.

Deci, potrivit psihologilor americani, aproximativ 40% dintre americani se consideră timizi într-o oarecare măsură, iar 4% experimentează o frică destul de pronunțată în situații „critice” pentru ei. Aceștia sunt oameni care sunt îngroziți de fiecare dată când trebuie să facă ceva în public și sunt atât de neputincioși în această stare a lor, încât singura cale de ieșire pentru ei este să fugă și să se ascundă.

Printre celelalte cele mai frecvente „sociale” (dracu’) se numără „frica de eșec”, „frica de critică” și „frica de succes”. După cum a scris psihoterapeutul american D Burns, personalitatea, forțându-i să renunțe chiar și la încercarea „Persistenta”. frica de eșec poate fi asociată cu diverși factori, principalul dintre care este tendința de a trage concluzii generale din fapte individuale ("Dacă nu am reușit, atunci nu pot face față cu nimic") și evaluarea prin rezultatul final, atunci când caracteristicile individuale ale unei persoane nu sunt luate în considerare, iar eticheta de „succes” sau „înfrângere” este lipită indiferent de efortul depus

Aproape de această frică este frica de condamnare din partea altora, unde nu rezultatul final al activității sale iese în prim-plan în minte, ci reacția mediului social imediat.În acest caz, potrivit unei persoane, un încercarea de a mânca ceva nou, care sa dovedit a fi eronat, va fi întâmpinată cu condamnare După cum notează D. Burns, riscul de respingere pare atât de real încât persoana nesigură acceptă un nivel cât mai scăzut de pretenții și activități. cu o astfel de persoană este înlocuirea lui cu afirmația „Cel care se târăște nu cade, cel care aleargă cade”. O astfel de întorsătură ar trebui să-l facă pe pacient să simtă că, cu strategia anterioară de comportament, nu are nicio șansă de succes în viață.

Totuși, există încă un tip de temeri sociale, alăturate celor de mai sus, - aceasta este frica de succes. S-ar părea că în acest caz vorbim de ceva fundamental opus, dar totuși, această frică, ca și cele două anterioare. cele, se bazează pe un sentiment de nesiguranță în propriile abilități

Psihologii practicieni notează că frica de succes poate deveni și mai periculoasă pentru autodezvoltarea unei persoane decât frica de eșec.O persoană infectată cu această frică este sigură că realizările vor fi nemeritat că el este un învins vor apărea, vor apărea și mai multe dezamăgiri, respingeri și dureri. După cum scrie D. Burns, „deoarece pacientul este sigur că va cădea în continuare de la înălțime, el decide să nu se angajeze în alpinism la munte deloc” Frica de succes poate apărea și din gândul că această persoană, după primul succes, va fi pusă prea mare pe -

speră și ar trebui, dar nu va putea justifica aceste așteptări. Succesul în acest caz este văzut de o persoană ca fiind periculos și începe să-l evite, condamnându-se la o existență vegetativă plictisitoare.

1.4 FRICILE PE CARE NOI

Temerile noastre sunt pe jumătate nefondate și pe jumătate rușinoase.
Bowie

1.4.1 Teama de fenomene inexistente

Frica este un cocktail otrăvitor de instinct și imaginație.
Viktor Krotov

Dacă te gândești bine, se dovedește că oamenii și-au creat ei înșiși majoritatea fricilor cu propria lor fantezie și imaginație. Istoria magiei și religiei ne arată că la început oamenii au creat imagini cu zei, demoni și alți reprezentanți ai lumii celeilalte, iar apoi, tremurând, le-au făcut sacrificii, rugându-i să nu facă rău De-a lungul anilor, ideile oamenilor s-au schimbat, satirii. iar centaurii au dat drumul diavolilor și fantomelor, totuși, unele personaje ale folclorului se remarcau printr-o longevitate de invidiat.
I Turgheniev are o poveste, remarcabilă în poezia sa, despre temerile oamenilor exprimate de buzele copiilor.În această poveste - se numește „Lunca Bezhin” - băieții care dorm pe câmp își povestesc unii altora povești groaznice despre sirene, spiriduși, oameni înecați și morţii care au înviat din morminte. A fost setul obișnuit de ființe de altă lume pentru conștiința de masă a oamenilor la mijlocul secolului al XIX-lea. Unele personaje ale fanteziei populare, cum ar fi sirenele și spiridușii, și-au pierdut de atunci relevanța, dar oamenii morți care s-au ridicat din morminte, datorită industriei video de groază, îi sperie încă pe fanii de a viziona filme înfricoșătoare noaptea. temerile oamenilor din secolul trecut diferă puțin de ideile locuitorilor secolului actual

Pentru a confirma această idee, să ne întoarcem la povestea de Crăciun a lui Anton Pavlovici Cehov „Noaptea la cimitir”.
În perioada Crăciunului, poporul rus avea o tradiție de a spune povești înfricoșătoare, de a se speria unul pe altul. Cehov descrie o „poveste groaznică” plină de umor, care s-a întâmplat în noaptea de Revelion cu un domn care, aproape că „luat” cu un prieten, s-a întors acasă noaptea.
A mers pe aleile întunecate și pustii, determinând literalmente drumul prin atingere. În cele din urmă, sub influența întunericului și a fumului de vin, s-a rătăcit și a plecat la întâmplare, sperând că mai devreme sau mai târziu va găsi o stradă mare, unde sunt lămpi și cabine. Totuși, pe drum a dat peste vreun obiect ciudat, umed, rece și neted lustruit, epuizat, s-a prăbușit pe el să se odihnească puțin, iar când a aprins un chibrit, a constatat cu groază că stătea pe o piatră funerară! Speriat, a închis ochii și s-a repezit, dar apoi a zburat o cruce mică de lemn. Și-a dat seama că, din greșeală, în loc de Presnya, a rătăcit în cimitirul Vagankovskoye. În continuare, să dăm cuvântul naratorului însuși:
„Nu mă tem nici de cimitire, nici de morți. Sunt eliberat de preconcepții și am scăpat de multă vreme de basmele doicei, dar, aflându-mă printre

mormintele tăcute într-o noapte întunecată, când vântul gemea și gândurile îmi rătăceau în cap, unul mai întunecat decât celălalt, am simțit cum părul stătea pe cap și de-a lungul spatelui meu o răceală internă răspândită.
„Nu se poate”, m-am consolat. - Aceasta este o iluzie optică, halucinații. .Laş'
Și în același timp, când mă învioram în acest fel, am auzit pași de om. Cineva mergea încet, dar... aceia nu erau pași de oameni... pentru o persoană sunt prea tăcuți și superficiali.
Omul mort, m-am gândit.
În cele din urmă, acest „cineva” misterios a venit la mine, mi-a atins genunchiul și a oftat. În spatele acestuia, am auzit un urlet. . Urletul a fost groaznic, grav, atrăgător pentru suflet.. Dacă ți-e frică să asculți dădacele care vorbesc despre morții care urla, atunci cum este să auzi chiar urletul! Am devenit mut și împietrit de groază Și nu mai era nici urmă din starea mea de beție.Mi se părea că dacă deschid ochii și riscam să privesc întunericul, voi vedea o față galben pal, osoasă, un giulgiu pe jumătate putrezit. ..
„Doamne, dacă ar veni dimineața mai devreme”, m-am rugat.
Dar până a venit dimineața, a trebuit să înduram nespus

groaza mea si de nedescris.Sezand pe aragaz si ascultand urletul locuitorului mormantului,am auzit deodata noi pasi.o mana osoasa mi-a cazut greu pe umar.Mi-am pierdut cunostinta.
Ivan Ivanovici a băut un pahar de vodcă și a mormăit
- Bine? - l-au intrebat domnisoarele
- M-am trezit într-o cameră mică pătrată. Zorii se spargeau slab prin singura fereastră cu zăbrele. „Ei bine, - m-am gândit, - asta înseamnă că morții m-au târât în cripta lor" Dar care a fost bucuria mea când am auzit un bărbat în spatele meu - voci*
- De unde l-ai luat7 - a interogat basul cuiva
"Lângă magazinul monumental de la Belobrysov, cinste," a răspuns un alt bas, "unde sunt puse monumente și cruci. Mă uit și el stă și îmbrățișează monumentul, iar lângă el urlă câinele cuiva.
Dimineața, când m-am trezit, mi-au dat drumul”
Uneori, necinstiții și escrocii folosesc teama de fenomene inexistente pentru a o folosi pentru a extrage bani sau proprietăți de la victime credule. ochi rău" sau tratament la fel de lipsit de sens
Este vorba despre astfel de cazuri de folosire a fricii ca punct de aplicare al înșelăciunii pe care le povestește jurnalistul Mihail Zubov în ziarul „Swindlers” (N9, 1996). o formă rară de „coliziune”, precum psihoterorismul, totuși una rară - aceasta este la prima vedere Potrivit autorului, grupurile psihoteroriste operează deja în 97 de orașe ale țării noastre, încercând să nu atragă prea multă atenție asupra lor. Esența metodei lor este următoarea: un client care are o „dâră neagră” în viața sa găsește un pliant cu conținut abia suflat în cutia poștală.
„O întreprindere cu secole de experiență închiriază pentru orice perioadă principiul tău de conducere intangibil, la care se face referire în mod deschis - al cărui „SUFLET” În schimb, oferim executarea unor acte moderate

dorințe, asistență tacită în atingerea unor obiective specifice pe termen scurt etc. Vă propunem să precizați în scris esența condițiilor dumneavoastră într-o formă concisă "
Urmează numărul căsuței poștale. Toata lumea...
Unii dintre cei care au primit o astfel de scrisoare de la Prințul Întunericului vor râde de farsă și vor uita de ea, în timp ce cineva -

mai impresionabil și mai nefericit - decide să încerce ca sufletul său, în timp ce temporar,

a trecut în posesia unei misterioase „întreprinderi”. Dacă în viitor afacerile clientului încep să se îmbunătățească pe neașteptate, acesta primește o scurtă telegramă de genul „Contractul expiră” Și câteva zile mai târziu o alta „Subiectul contractului de închiriere a trecut în dispoziția noastră deplină Așteptați instrucțiuni suplimentare”. Și mai multă tăcere semnificativă
Și apoi încep să-i pună nervii încet, dar metodic.Se pare că nimic în viața lui nu s-a schimbat încă, dar clientul se gândește din ce în ce mai mult că cineva necunoscut a câștigat un fel de putere asupra lui. Neliniștea este alimentată de apelurile telefonice frecvente către acasă și serviciu - cine O persoană misterioasă formează un număr și tace mult timp în receptor. Apoi, pe ușa lui apar semne cabalistice, iar când victima „se coace”, ea

oferă să răscumpere sufletul înapoi Și, de regulă, oamenii aduc bani.La urma urmei, natura umană este de așa natură încât fenomenele misterioase, inexplicabile de muncă îl sperie mai mult decât o amenințare directă și de înțeles. A început cu telegrame aparent absurde „Încărcați portocale în butoaie, frații Karamazov” sau „Contesa cu fața schimbată aleargă la iaz”, dar ei au fost cei care l-au încântat pe Koreiko. După cum spunea Ostap, „cel mai important lucru este să aduceți confuzie pentru inamicul taberei. Inamicul trebuie să-și piardă echilibrul mental.Acest lucru nu este atât de greu de făcut. La urma urmei, oamenii se tem cel mai mult de necunoscut. Sunt convins că ultima mea telegramă „Gândit împreună” a făcut o impresie extraordinară asupra omologului nostru. Toate acestea sunt superfosfat, îngrășământ. Lăsați-l să-și facă griji.. Clientul începe să devină nervos. Acum trece de la nedumerire stupidă la frică fără cauza. Nu mă îndoiesc că sare noaptea în pat și bolborosește jalnic: „Mamă, mamă .” Încă puțin, cea mai prostie, ultima lovitură de pensulă - și în sfârșit se va coace.
După cum scrie Mikhail Zubov, psihoteroriștii moderni, pentru a avea un impact mai mare asupra conștiinței înspăimântate a clienților ezitant, pot „închide” în mod neașteptat lumina noaptea târziu, pot arunca șerpi sau șobolani în apartament sau pot da semnale radio de joasă frecvență. care provoacă atacuri inexplicabile de frică. În plus, aruncând în cutia poștală pamflete mistice și alte literaturi satanice. Aici, orice nervi nu suportă. Cu toate acestea, după cum asigură jurnalistul, unii clienți suportă cu calm această farsă și, în consecință, își economisesc banii - escrocii preferă să nu se implice cu astfel de oameni (mai scumpi pentru ei înșiși) Au destui oameni slabi și lași.
Cel mai neplăcut lucru în acest caz este că este practic imposibil să aduci psihoteroriștii la răspundere penală pentru faptele lor.La urma urmei, în mod formal, nu încalcă legile, nu se angajează în extorcare directă. Clienții aduc bani, roagă în genunchi să-i ia, cer să le înapoieze sufletul.Dar încearcă să raportezi asta la poliție - vei fi primul care va fi ridiculizat
Frica de fenomene inexistente poate duce foarte bine o persoană la moarte.Povestea lui Guy de Maupassant „Diavolul” descrie un incident similar care a avut loc la începutul secolului trecut.

a avut loc într-un sat francez. Un țăran a angajat o asistentă pentru mama sa bolnavă terminal. Asistenta lacomă a cerut plata în funcție de timp, iar țăranul nu mai puțin zgârcit a vrut să limiteze suma remunerației la o anumită sumă. În cele din urmă, au ajuns la un

compromis, iar asistenta a fost de acord să aibă grijă de femeia pe moarte până la moarte, pentru că era sigură că nu se va lăsa să aștepte mult. Cu toate acestea, bătrâna a arătat în mod neașteptat o vitalitate uimitoare și chiar s-a redresat. În continuare, să-i dăm cuvântul lui Maupassant însuși:
„Mătușa Rape și-a pierdut cumpătul, fiecare minut în plus i se părea acum timp furat de la ea, bani furați, respirație rapidă, din cauza căreia pierde timp și bani.
Dar ea a crezut că este periculos și o idee nouă i-a apărut în minte.
- L-ai văzut deja pe diavolul? întrebă ea în timp ce se îndrepta spre pat.
Bătrânul Bontan șopti...
- Nu
Apoi asistenta a început să vorbească și să spună tot felul de fețe de cer pentru a speria femeia pe moarte, a cărei conștiință slăbea.
Diavolul le apare, potrivit ei, tuturor celor care mor cu câteva minute înainte de moarte. Are o mătură în mână, un ceaun pe cap și scoate strigăte groaznice.Dacă l-ai văzut, înseamnă că treaba s-a terminat, mai rămâne doar o clipă de trăit. Și a enumerat pe toți cărora diavolul le-a apărut cu ea anul acesta - Josephine, Loiselle, Sophie Padano, Serafim Gropier.
Bătrâna Bontan s-a îngrijorat în cele din urmă, s-a agitat, și-a mișcat mâinile, încercând să întoarcă capul în așa fel încât să vadă toată camera.
Deodată, mătușa Rape a dispărut la picioarele patului, a scos un cearșaf din dulap și s-a înfășurat în ea, și-a pus pe cap o pălărie melon cu trei picioare scurte îndoite care ieșeau ca niște coarne: a apucat cu ea o mătură. mâna dreaptă, și o găleată de tablă cu stânga ei, și brusc a aruncat-o în sus până când sa prăbușit
Găleata a lovit podeaua cu un zgomot, apoi asistenta a sărit pe un scaun, a ridicat perdeaua care atârna la picioarele patului și, făcându-și brațele, amenințând cu o mătură, scoase strigăte pătrunzătoare de dedesubt.

pălăria melon care îi acoperea fața i-a apărut bătrânei abia în viață, ca un diavol dintr-o cabină.
Femeia pe moarte, cu o privire tulburată, a făcut un efort supraomenesc să se ridice și să fugă: umerii și spatele îi erau deja despărțiți de pat, dar apoi a căzut din nou, oftând adânc.Acesta a fost sfârșitul.
Și mătușa Rape a pus calm totul la locul lui, mătura în colțul de lângă dulap, cearceaful în dulap, oala pe vatră, găleata pe raft, scaunul de perete. Apoi, cu un gest profesionist, a închis ochii mortului care se rostogolise, a pus o farfurie pe pat, a turnat în ea apă sfințită, a înmuiat în ea o crenguță de cutie de osie care atârna peste comoda și, îngenuncheată. jos, a început să recite rugăciuni pentru morți, pe care ea, datorită meșteșugului ei, le cunoștea cel mai mult.- mâncărime.
Când Honore s-a întors seara acasă, a găsit-o rugându-se și a socotit imediat că i-a dat douăzeci de sous, căci petrecuse aici doar trei zile și o noapte, pentru care se datorau cinci franci și deloc cei șase. îi datora.-tit.
1.4.2 Frica de întuneric
Complice indispensabil al fantomelor, al lupilor și al atrocităților a fost întotdeauna noaptea, care a devenit o componentă constantă a fricii de vremuri trecute. Noaptea a fost momentul cel mai convenabil pentru dușmanii rasei umane, pregătindu-se pentru moartea sa, atât fizică, cât și morală.
Jean Dslumo

Omul de știință francez Jean Boutonnier a propus să facă distincția între „frica în întuneric” și „frica de întuneric.” Comentând această abordare, profesorul Jean Delumeau notează: „Frica în întuneric era inerentă oamenilor primitivi, când noaptea rămâneau neprotejați. de la animalele sălbatice și nu puteau vedea în întuneric apropierea lor Pentru a alunga animalele, reprezentând un pericol obiectiv, au aprins un foc. De la o zi la alta, pe măsură ce se apropia întunericul, frica a cuprins oamenii care învățaseră să se teamă de capcanele nocturne. Frica în întuneric este, de asemenea, caracteristică unui copil, brusc

treaz noaptea. Cu ochii deschiși, prins de un șarpe-(oh, pare că urmărește continuarea unui coșmar în acest
Vorbim despre „pericol subiectiv” Este un pericol subiectiv care poate explica practic sentimentul de frică pe care oamenii îl trăiesc noaptea. Pentru majoritatea adulților care experimentează frică în întuneric, acest sentiment este asociat cu un sentiment de pericol care emană de ceva teribil și invizibil - o Se poate afirma cu încredere că, pe baza „pericolului ob-activ” la care oamenii au fost expuși la noaptea, de-a lungul multor secole, omenirea a locuit în întuneric cu „pericol subiectiv”. Și astfel, frica în întuneric s-a transformat treptat într-un concept mai general de frică de întuneric.
Adevărat, există motive obiective pentru care oamenilor le este atât de frică de întuneric. Simțurile noastre sunt proaste la -
< adaptat vieții în condiții de lumină scăzută - celule vizuale sensibile - conuri, datorită cărora distingem culorile și detaliile fine ale obiectelor în timpul zilei, se oprește seara, iar noaptea „toate pisicile sunt gri” Apropo, aproximativ pisicile, majoritatea pradatorilor nocturni mari sunt perfect orientati in camera, frica de tigri si pantere s-a inradacinat ferm in constiinta noastra, literalmente la nivel genetic.Alti pradatori periculosi - lupii, desi nu au o viziune crepusculara bine dezvoltata, pot se laudă cu un excelent simț al mirosului, datorită căruia își găsesc cu ușurință prada.noaptea omul este mai neînarmat decât alte mamifere
Al doilea motiv al fricii de întuneric constă în particularitățile activității creierului nostru, care nu tolerează informațiile „înțelepte” și încearcă să „completeze” componentele lipsă cu elemente ale experienței trecute. Prin urmare, în absența luminii, imaginația unei persoane se strică adesea și începe să vadă pericolul acolo unde nu există.
Cel de-al treilea factor care determină nivelul crescut de frică este asociat cu atracția oamenilor față de propriul lor fel, dacă doriți, instinctul străvechi de „viață de turmă” Fără lumină, o persoană este izolată de societate și o acoperă un sentiment de nesiguranță.
Al patrulea factor este că controlul social este slăbit în întuneric (este mai greu de aplicat legile și normele morale), iar noaptea rata criminalității crește cu siguranță, deoarece oamenii sunt tentați să comită infracțiuni imposibile în timpul zilei, ceea ce face ca întunericul este deosebit de periculos

1.4.3 „Temeri interioare”
(frica de propriile gânduri și acțiuni)

Decența este cea mai mică dintre toate legile, dar și cea mai strict respectată.
La Rochefoucauld

Temerile „interne” includ nu numai fricile născute din fantezia unei persoane, ci și fricile de propriile gânduri, dacă acestea sunt contrare principiilor morale existente.

După cum știți, marele revoluționar în psihiatrie, Sigmund Freud, a propus împărțirea conștiinței unei persoane în trei etaje: „Ea”, „Eu” și „Super-Eu”. Dacă încerci să-i popularizezi conceptul, atunci eu sunt conștiința noastră. , în cadrul căruia suntem liberi să ne schimbăm și să luăm decizii informate. Supraeul este conștiința, precum și acele atitudini morale și sociale care sunt dictate de societate și reflectă adâncurile întunecate ale subconștientului, moștenite de la strămoși îndepărtați, prin care natura încearcă să implementeze programe genetice de comportament. Un astfel de concept presupune că săraca noastră conștiință se află între presiunea inconștientului, străduindu-se să supraviețuiască în această lume și, în același timp, să părăsească numărul maxim de urmași, și presiunea societății, care încearcă să stoarce comportamentul fiecărei persoane. în cadrul rigid al moralității și legilor.Aceasta implică conflicte interne.otrăvirea vieții majorității oamenilor Uneori, când vocea inconștientului capătă o insistență deosebită care înspăimântă super-ego-ul edificator de corect, o persoană începe să se teamă de el propriile gânduri și dorințe.dorește să aibă o aventură cu un străin atrăgător și în același timp îi este frică de gândurile sale.
„Ca toți jucătorii, nu au observat cum trece timpul și și-au revenit în fire abia la miezul nopții, când au început să stingă luminile. Ea a sărit în picioare și s-a gândit cu consternare cât de departe și-a permis să meargă.Joaca cu focul nu era nimic nou pentru ea, dar știa perfect că de data aceasta era în pericol. Simțea cu groază că își pierde încrederea în sine, că pământul îi alunecă de sub picioare și totul i se părea vag, parcă în delir.
1 De ce le este frică oamenilor?
65
Cutia se învârtea de emoție, vin și cuvinte pline de pasiune, o spaimă nesăbuită și panicată a cuprins-o - ca de mai multe ori în astfel de momente periculoase - dar pentru prima oară în viața ei el a pus stăpânire pe ea cu o forță atât de imperioasă.
„Noapte bună, noapte bună, până mâine”, a spus ea, încercând să fugă, să fugă nu atât de el, cât de pericolul acestui moment, de o nouă, ciudată îndoială de sine, și nu o dată, cât de politețe. cere, dar de mai multe ori de la vârfurile degetelor subțiri până la curba mâinii și, cu un ușor tremur, ea a simțit atingerea gâdilatoare a mustaței lui dure pe brațul ei, bătută sălbatic în tâmple, frica, frica inexplicabilă a izbucnit odată cu reînnoirea. vigoare și ea și-a tras repede mâna
— Nu pleca, şopti baronul.
Dar ea fugea deja de el cu o graba incomoda, ceea ce i-a scos la iveala teama si confuzia.El si-a atins scopul - era agitata, alarmata, ea insasi nu intelegea ce i se intampla.A fost condusa de un crud, frică teribilă că o va urma și o va apuca și, în același timp, regreta că nu făcuse asta.Deocamdată, ceea ce așteptase inconștient de ani de zile s-ar putea întâmpla, o adevărată aventură amoroasă, pe care o făcuse mereu. a visat în secret, dar înaintea căreia se retrăgea întotdeauna în ultimul moment - o aventură periculoasă și incitantă, și nu un flirt ușor trecător.
Din acest pasaj reiese clar că acest tip de „frică interioară” are o dublă colorare emoțională — este atât înfricoșătoare, cât și plăcut gâdilarea nervilor. avertizează cu frică împotriva lui.
După cum scria Tomkinet, „rușinea provoacă cele mai adânci răni inimii. Deși frica și suferința provoacă durere, ele dau lovituri care sunt atenuate prin introspecție și autojustificare, dar rușinea este trăită ca un chin interior, o boală a sufletului. Nu contează dacă ridicolul insultător al cuiva a fost cauza umilinței și a rușinii, sau persoana s-a ridiculizat pe sine.În ambele cazuri, se simte ca și cum ar fi fost gol, învins, respins, și-a pierdut demnitatea.
h - 5476

1.4.4 Frica de viitor

Gustul viitor nu mă strică, mi-e lene să tremur pentru viitor; a te gândi în fiecare zi la o zi neagră înseamnă a face fiecare zi neagră.

Igor Guberman

Filosoful din Rhodos Hekaton, care a trăit cu exact două mii de ani în urmă, spunea că o persoană încetează să-i mai fie frică atunci când încetează să spere. Comentând declarația sa, Lucius Seneca a scris: „Așa cum un lanț leagă frica și un prizonier, tot așa frica și speranța, atât de diferite între ele, se unesc, după ce speranța vine frica. Nu sunt surprins de acest lucru, pentru că ambele sunt inerente sufletului unui nesigur, tulburat de așteptările viitorului. Iar motivul principal al speranței și al fricii este incapacitatea noastră de a ne adapta la prezent și obiceiul de a ne trimite gândurile mult înainte. Astfel, previziunea, cea mai mare dintre binecuvântările date omului, se transformă în rău. Animalele aleargă doar când văd pericole, iar odată ce fug de ele, nu mai simt frică. Suntem chinuiți atât de viitor, cât și de trecut. Dintre beneficiile noastre, multe ne fac rău, așa că memoria ne readuce la chinurile experimentate ale fricii, iar previziunea anticipează chinurile viitoare.

„Nu atât ceea ce ne chinuie atât de mult ne înspăimântă, iar imaginația, Lucilius al meu, ne dă mai multă suferință decât realitatea. ... Te învăț să nu fii nefericit din timp, cândva, pe care îl aștepți cu nerăbdare chiar acum, poate să nu vină deloc și cu siguranță că nu a venit.

Seneca scrie că de multe ori începem să ne temem de nenorocirile viitoare cu mult înainte ca ele să ne cuprindă cu adevărat, iar cu aceste temeri ne stricăm viețile. îi scrie Luciliei. „Probabil că vor fi probleme. Dar nu chiar în acest moment! Și cât de des se întâmplă neașteptul! Cât de des așteptatul nu se împlinește! Chiar dacă ne confruntăm cu suferința, ce folos să alergăm spre ea? Când va veni, vei începe imediat să suferi, dar între timp, conta pe cei mai buni. Ce câștigi din asta? Timp! Într-adevăr, deseori intervine ceva, din cauza căruia un dezastru iminent, oricât de aproape ar fi, fie întârzie pe drum, fie se dispersează, fie cade în capul altuia. În mijlocul incendiului, se deschide o cale de evacuare, casa prăbușită a coborât ușor câteva la pământ, mâna care s-a ridicat la ceafă.

sabia, uneori a luat-o, iar victima a reușit să supraviețuiască călăului La urma urmei, chiar și o soartă diabolică este volubilă. Poate că se vor întâmpla necazuri, sau poate nu se vor întâmpla, în timp ce nu este acolo și te bazezi pe cei mai buni

Uneori, chiar și atunci când nu există semne evidente care să prezinte răul, sufletul inventează imaginar sau interpretează cuvinte în rău care pot fi înțelese în două moduri, sau exagerează jignirea cuiva.nu va fi nicio limită pentru durerile noastre.Aici, lasă-ți prudența să te ajute , aici adună-ți toată puterea spirituală pentru a lepăda nici frica evidentă, dar nu poți, așa că învinge viciul cu viciul - mori frica cu speranță. Lasă-ne înspăimântătoare să vină cu siguranță - sau mai bine zis, ceea ce se așteaptă cu groază - s-a liniștit. - nu, dar ceea ce se așteaptă cu speranță - va înșela Prin urmare, cântărește speranțele și temerile și, ori de câte ori nu există un răspuns clar, hotărăște-te în favoarea ta - crezi în ceea ce consideri mai bun pentru tine Dar chiar dacă frica adună mai multe voturi, ești totul - înclinați-vă în cealaltă direcție și nu vă mai faceți griji, gândindu-vă la majoritatea oamenilor care se grăbesc entuziasmați, chiar dacă nu li se întâmplă nimic rău și, probabil, nu îi amenință.

Când Seneca a scris că „soarta rea este volubilă”, a avut în vedere diverse cazuri de salvare a oamenilor de la o moarte aproape sigură, iar în următorii două mii de ani, oamenii au primit multe confirmări ale corectitudinii sale. În orice situație aparent fără speranță, trebuie amintiți-vă că soarta are multe daruri și nimic nu este imposibil pentru cei care cred în steaua lor norocoasă Pentru a ilustra această situație, vreau să citez o serie de cazuri reale în care oamenii au evitat moartea aparent inevitabilă.

În 1977, un rezident al statului Florida (SUA) Mark Mongillo a mai făcut un salt cu parașuta.Avionul a zburat la o altitudine de 750 de metri deasupra solului, când Mark, fără prea multă teamă, a pășit în abis sub picioarele lui Ego, era deja al doisprezecelea salt și nimic nu prefigura probleme. Cu toate acestea, parașuta principală nu s-a deschis, iar apoi Mark a tras inelul de rezervă. Mai târziu, și-a amintit

- Când a doua parașută nu s-a deschis, am spus „La naiba, sunt mort” Apoi am ridicat privirea și am adăugat1 „Doamne ajută-mă”

A lovit pământul dur cu o bubuitură, a sărit de două ori, s-a ridicat și a mers la restul parașutilor.A avut un picior rupt și numeroase leziuni interne, ceea ce

unii au necesitat o operație de opt ore, dar cel mai important, a supraviețuit și nici măcar nu și-a pierdut cunoștința1

Mai târziu, amintindu-și căderea, Mark a spus: "M-am simțit calm. Aveam senzația că totul va fi bine și nu mi-am putut imagina moartea, vezi tu, nu eram îngrijorat".

Aceste cuvinte ale unui om a cărui parașută nu s-a deschis ar trebui să fie făcute ca motto-ul lui Nu te îngrijora degeaba Dacă soarta

Mark Mongillo

orice îți place, ea te va anunța despre asta.Până atunci, crede sincer în norocul tău.

Dacă credeți că acest caz este unic, atunci vă înșelați.altitudinea aparține compatriotului nostru, locotenentul Ivan Cijov, care în ianuarie 1942 a căzut dintr-o aeronavă avariată și a zburat 6.700 de metri fără parașută, aterzând pe panta acoperită de zăpadă a o râpă, care a înmuiat căderea.S-a rostogolit în jos și a rămas în viață, limitându-se doar la un bazin rupt și o leziune minoră a coloanei vertebrale.

Aceste fapte, preluate de mine din cartea „Secretele corpului uman”, nu sunt încă limita posibilului. Ce poți spune despre un tip care a fost înghițit de o balenă, a rămas în stomac aproape o zi și a supraviețuit totuși7

În februarie 1891, vasul englezesc de balene Star of the East vâna caşaloţi în apropierea Insulelor Falkland.Când marinarii au observat o fântână cu balene, două balene cu marinari au fost lansate în apă.-forţează barca în aer. Vânătorii au ajuns în apă și au început să fugă de balena înfuriată, care a zdrobit rămășițele ambarcațiunii. Cea de-a doua barcă de balene, care a venit în ajutor, a terminat balena și, două ore mai târziu, a ancorat-o la bordul Stelei Estului.Din cei opt membri ai echipei de balene, doar șase au scăpat - ceilalți doi s-au înecat în timpul duelul cu balena

Restul zilei și o parte a nopții au fost petrecute la măcelărirea carcasei de balenă, care era prinsă cu lanțuri pe marginea navei. Care a fost surpriza vânătorilor de balene când au găsit în stomacul unei balene acoperit cu mucus, răsucit ca un făt, pe unul dintre marinarii de la prima balenă care a dispărut cu o zi înainte, pe nume James Bartley Era în viață, deși inima îi era abia dacă bătea și era într-un leșin profund. Doctorul navei a ordonat să-l pună pe Bartley pe punte și să toarne apă

de mare peste el, iar după câteva minute marinarul și-a deschis ochii și și-a revenit în fire.Totuși, nu a recunoscut pe nimeni, s-a convulsionat și mormăi ceva incoerent. Doar două săptămâni mai târziu, Bartley și-a revenit în sfârșit în fire și a povestit despre aventura sa incredibilă. Și-a amintit cum a fost aruncat din barca cu balene, dar nu a avut timp să vadă gura deschisă a balenei, deoarece a fost imediat înconjurat de întuneric absolut, simți că alunecă mai întâi undeva în jos de-a lungul tubului mucos. Pereții țevii s-au contractat convulsiv. Această senzație nu a durat mult. Curând a simțit că a devenit mai liber, că nu mai simte contracțiile convulsive ale țevii. Bartley a încercat să găsească o cale de ieșire din acest sac viu, dar mâinile sale a intrat în vâscos, acoperit cu mucus fierbinte, elastic. De frică, și-a pierdut cunoștința și și-a revenit deja pe un pat în cabina căpitanului.
După cum scria Jean Delumeau, „în epocile trecute, viitorul oamenilor era plin de pericole și capcane care trebuiau evitate și avertizate.

posibilitatea de a interpreta semne care ar putea prezice viitorul Predicția, în sensul cel mai larg al cuvântului, este, de fapt, o reacție la frica de viitor.Așa a fost și asta este adevărat în vremea noastră pentru cei care cred în previziuni. Pentru civilizație, trecutul, în special viitorul, era plin de frică mai degrabă decât de speranță.
În special, printre vechii evrei, un rol deosebit l-au jucat profeții umani care au auzit revelația divină și au instruit
scene
Apocalipsa
poporul Israel pe calea adevărată Doar profeții canonizați în Vechiul Testament, sunt 16 oameni, și toți practic au intimidat oamenii cu prezicerea a tot felul de necazuri și nefericiri așteptate în viitor „Căci ziua Domnului oștirilor vine peste tot ce este mândru, trufaș și tot ce este înălțat, și va fi nimicit” (Cartea profetului Isaia, cap. 2; 1 2) „Ziua cea mare a Domnul este aproape. Ziua mâniei este ziua aceasta, ziua întristării și a întunericului, o zi a pustiirii și a ruinei, o zi a întunericului și a întunericului, o zi a norului și a întunericului” (Cartea Profetului Țefania, cap. 1.15) Aceste citate arată cum vechii evrei se temeau de viitor Creștinismul, care a apărut pe baza iudaismului, nu numai că nu a redus această frică, ci chiar a întărit-o Pentru a fi convins de asta, este suficient să deschidem Apocalipsa. „În zilele acelea oamenii vor căuta moartea, dar nu o vor găsi, vor dori să moară, dar moartea va fugi de ei” (Apoc. și mai înspăimântat)

picior, de frică a născut ascultare și admirație, fără de care nicio religie nu poate exista
Totuși, aparent, frica de necunoscut care ne așteaptă în pragul zilei de mâine nu este o trăsătură doar a gândirii renegative, aparent, este de natură universală.În vremea noastră, rolul profeților religioși a fost preluat. de literatura de science fiction scriitorii de science fiction ne-au speriat Primii care au început-o a fost H.) Ce pur și simplu nu au făcut în (în romanele lor, scriitori de science fiction cu planeta noastră îndelung suferindă: au distrus-o de multe ori într-un atom război, l-au bombardat cu meteoriți, l-au populat cu monștri, l-au dat pentru jefuirea de către extratereștri etc. Și trebuie să recunosc, astfel de cărți au fost scăldate și citite nu fără interes Se dovedește că în adâncul sufletului lor oamenii au o poftă. pentru profeții sumbre și tot felul de orori, care au fost satisfăcute anterior de profeți și povestitori, iar acum, alături de astrologi, și scriitori de science fiction

1.5 ALTE ABORDĂRI PRIVIND CLASIFICAREA FRICILOR

1.5.1 Frica și anxietatea - asemănări și diferențe

Anxietatea este un gând trist care nu are o justificare rațională.
Platon

Frica și anxietatea, după unii autori, au diferențe doar cantitative, iar după alții diferă fundamental, atât prin mecanismele lor, cât și prin metoda de implementare. De exemplu, psihoterapeutul M Litvak consideră că anxietatea este o emoție care apare atunci când situația este în general apreciată ca nefavorabilă.Totodată, cel mai mare specialist în domeniul psihologiei emoțiilor, Carroll Izard, dimpotrivă, consideră că frica este emoția primară și independentă, iar anxietatea este o combinație a mai multor emoții.

sentimente de tristețe, vinovăție și rușine, dintre care unul este frica, și celelalte componente ale acesteia, potrivit acestui om de știință. Trebuie remarcat faptul că majoritatea autorilor (atât autohtoni, cât și străini) tind să considere anxietatea ca o reacție la o reacție nedefinită, adesea un semnal necunoscut, dar frica ca răspuns la un anumit semnal de pericol. În același timp, există o serie de diferențe fundamentale între anxietate și frică, referitoare atât la originea acestor fenomene, cât și la manifestările lor mentale. Astfel, anxietatea apare adesea cu mult înainte de apariția pericolului, în timp ce frica apare atunci când apare sau cu puțin timp înaintea acestuia, în timp ce sursa anxietății nu este adesea recunoscută sau nu poate fi explicată logic. simpatic), iar frica inhibă activitatea, activează sistemul parasimpatic și, în doze mari, paralizează o persoană Anxietatea este proiectată în viitor, iar sursa fricii este experiența traumatică trecută. Există o presupunere că frica este localizată în emisfera dreaptă (emoțională), iar anxietatea este determinată de partea stângă, rațională a creierului nostru. Și, în sfârșit, anxietatea este condiționată social, iar frica se bazează pe instinctele biologice. Anxietatea suficient exprimată include două componente: conștientizarea senzațiilor fiziologice (palpitații, transpirații, greață etc.) și conștientizarea psihologică a faptului însuși al anxietății.Anxietatea este uneori sporită de un sentiment de rușine („Alții vor vedea că mi-e frică”) selectivitatea acestuia, subiectul este înclinat să aleagă anumite subiecte din viața înconjurătoare și să ignore restul, pentru a demonstra că are dreptate, considerând situația ca fiind înspăimântătoare, sau, dimpotrivă, că anxietatea lui este zadarnică și nejustificată. Anxietatea poate provoca confuzie și confuzie în percepția nu numai a timpului și spațiului, ci și a oamenilor și a sensului evenimentelor.

Ulterior s-a constatat că anxietatea ca atare nu este doar o trăsătură negativă de personalitate care provoacă o experiență mai frecventă a emoțiilor de frică față de normă, iar în anumite situații poate fi chiar utilă unui indie.

mintea și îndeplinirea funcțiilor sale sociale S-a dovedit că persoanele „foarte anxioase” fac față mai bine îndeplinirii unor sarcini logice nu foarte complexe, dar sarcinile dificile sunt rezolvate mai bine de subiecții „neanxioși”. Astfel, anxietatea are funcții clar adaptative. , avertizând asupra pericolului extern sau intern, spune organismului că este necesar să se ia măsurile necesare pentru a preveni pericolul sau a atenua consecințele acestuia.Aceste măsuri (acțiuni) pot fi specifice, de exemplu, pregătirea pentru un examen, sau mai ales inconștiente (mecanisme de apărare)

După cum au arătat studiile lui B Weiner și C. Schneider, succesul unei activități la indivizii „anxioși” și „neanxioși” variază în funcție de

diferite condiții. în timp ce subiecții „neanxioși” au fost mult mai stimulați de raportarea eșecului în cadrul procesului. experimente, mai ales când este vorba de sarcini dificile.Din aceste experimente, autorii concluzionează că este de dorit să se stimuleze persoanele care se tem de un posibil eșec cu rapoarte de succes (chiar dacă nesemnificative) la etapele intermediare ale muncii, în timp ce indivizii care sunt vizați inițial către succesele sunt mai mult motivate de informații despre eșecuri în timpul sarcinii
Oamenii diferă semnificativ în ceea ce privește nivelul lor de anxietate Pentru a măsura astfel de diferențe individuale, în 1953, omul de știință american J. Gaylor a dezvoltat un test constând dintr-o serie de afirmații precum „Visez adesea la coșmaruri” sau „Sunt ușor jenat”. , cercetătorii au conștientizat că există două tipuri de anxietate, unul ca trăsătură de personalitate mai mult sau mai puțin stabilă, iar al doilea ca reacție a unui individ la o situație amenințătoare.Deși aceste două tipuri de anxietate sunt categorii complet independente, există o anumită legătură. între ele.Circumstanțe tulburătoare și amenințătoare (durere, stres, amenințare la adresa statutului social etc.) diferențele dintre anxietatea ridicată și scăzută oamenii sunt mai pronunțate Frica de eșec are o influență deosebit de puternică asupra comportamentului persoanelor predispuse la o anxietate crescută, de aceea astfel de indivizii sunt deosebit de sensibili la rapoartele de eșec activitățile lor care agravează indicatorul și munca lor Dimpotrivă, feedback-ul cu informații despre succes (chiar

fictiv) stimulează astfel de oameni, sporind eficiența activităților lor Pentru a distinge mai bine între anxietatea personală și cea situațională, Spielberger a creat două chestionare, desemnând primul tip de anxietate - pentru a determina anxietatea personală, iar al doilea - pentru a evalua anxietatea situațională (reactivă), desemnându-l pe primul drept „proprietate T” și al doilea ca „stare T” Anxietatea personală este o categorie mai permanentă și este determinată de tipul de activitate nervoasă superioară, temperament, caracter, educație și strategii dobândite de răspuns la factorii externi Anxietatea situațională este mai dependentă de problemele și experiențele curente - de exemplu, înaintea unui eveniment responsabil la majoritatea oamenilor este semnificativ mai mare decât în timpul vieții normale. De regulă, indicatorii de anxietate personală și situațională sunt interconectați la persoanele cu rate ridicate de anxietate personală anxietatea situațională în situații similare se manifestă într-o măsură mai mare. o relație este mai ales pronunțată în situații care amenință stima de sine a individului Pe de altă parte, în sită În situațiile care provoacă durere sau care conțin alte amenințări fizice, indivizii care au rate ridicate de anxietate personală nu manifestă nicio anxietate situațională deosebit de pronunțată, dar dacă situația care provoacă anxietate este legată de ceva ce alți oameni pun la îndoială stima de sine sau autoritatea individual, diferențele de nivel de anxietate situațională se manifestă la gradul maxim -anxietatea shennaya, din cauza fricii de un posibil eșec, este un mecanism adaptativ care crește responsabilitatea individului în fața cerințelor și atitudinilor sociale. Acest lucru subliniază încă o dată natura socială a fenomenului de „anxietate”, în timp ce frica se bazează mai mult pe factori biologici. În același timp, emoțiile negative negative care însoțesc anxietatea sunt „prețul” pe care o persoană trebuie să-l plătească pentru o capacitate crescută de a răspunde sensibil și, în cele din urmă, de a se adapta mai bine la cerințele și normele sociale.

1.5.2 Temeri inteligibile și inconștiente
Ovd răspunzând ia de vushka. Oroarea poziției mele constă în faptul că temerile mele sunt atât de vagi și vagi, iar suspiciunile mele se bazează pe atâtea fleacuri, așa cum ar fi, fără importanță, încât chiar și cel la care am dreptul să mă adresez pentru sfat și ajutor, ia în considerare toate rasele mele cu nerv prostii kazy non femei.
Lriur Conan Doyle "Motley Tonga"
Clasificarea fricilor propusă în partea anterioară a cărții mele este doar una dintr-un număr de posibile, dar în niciun caz singura.Totuși se pot împărți toate fricile în funcție de gradul de conștientizare a acestora.că ne este frică de un furios. câine care este plimbat în curte fără lesă, pentru că ne poate mușca, sau mânia șefului nostru, dacă stă în puterea lui să ne scadă salariul sau să anuleze vacanțele vara. Dar se întâmplă ca o persoană să fie atunci îi este frică de ceva, fără să înțeleagă ce a cauzat acest sentiment opresiv. În acest caz, pur și simplu se confruntă cu o anxietate severă sau o frică nerezonabilă care îi strânge inima - și nu le poate explica
De exemplu, scriitorul Mihail Zoșcenko i-a fost frică de apă de mulți ani, fără să-și dea seama de această frică, dar simțind disconfort psihologic ori de câte ori se afla în apropierea unui râu sau pe malul mării. , nu am evitat să fiu la mare. În ciuda fricii mele. , eu, parcă, am mers în mod deliberat la această luptă unică. Conștiința mea nu a vrut să admită înfrângere sau chiar lașitate "
Există și situații intermediare în care cauza fricilor este în general de înțeles, dar, în primul rând, nu corespunde deloc forței sentimentului pe care îl provoacă și, în al doilea rând, nu se pretează la corectare din partea conștiinței. De exemplu, am fost angajat în psihoterapie cu o fată care are o teamă puternică de acea baie. Îi era groaznic de frică să intre în baie,

dacă acolo s-a stins lumina Cu mintea, ea a înțeles că nu era nimeni acolo, că nimic nu o amenința, dar când se apropia de ușa fatidică, s-a speriat atât de mult încât nu a putut să se învingă și să privească în baia întunecată. „Schimbarea istoriei personale”, s-a aflat că cauza acestei frici stă într-un film pe care îl văzuse cu câțiva ani în urmă1, a existat un episod cu un mort plutind într-o baie. Acum este imposibil să ne dăm seama de ce acest moment anume. a filmului a avut o influență atât de puternică asupra psihicului unei adolescente, dar timp de mulți ani el i-a otrăvit destul de mult viața.Numai utilizarea unor metode speciale de psihoterapie mi-a permis să salvez fata de fobia întunericului (mai multe despre aceasta caz este descris în al șaselea capitol).
Uneori, cauza fricii este și mai puțin clară pentru o persoană și, în acest caz, capătă un caracter cuprinzător, difuz.O astfel de frică epuizează nervii până la limită, deoarece este însoțită de un sentiment de pericol care amenință de pretutindeni.Această condiție adesea se întâmplă în război, când inamicul poate fi în spatele fiecărei tufișuri sau dealuri. Senzații neplăcute mai des sub formă de atacuri deosebite, în timpul cărora o persoană se simte neprotejată și „goală” în fața unui inamic invizibil. Acesta este, probabil, motivul pentru care soldații îl urăsc pe inamic. lunetiştii atât de mult, pentru că transformă artele marţiale relativ sincere într-un fel de crimă, ceea ce este aproape imposibil de evitat. La urma urmei, un lunetist bine ascuns şi camuflat este îndepărtat de victima sa la o distanţă sigură pentru el şi poate alege calm în optica lui. vedeți punctul cel mai vulnerabil al unei persoane care nu este capabilă să răspundă în natură. Iată cum descrie A Segen acest tip de frică într-o poveste pe tema „Afgană” Lost APC"

"Acolo unde râul mergea mai departe, dar a fost necesar să facem dreapta spre Mukhamedka și, în consecință, să părăsim canalul sigur, a început cea mai neplăcută porțiune a potecii. Aici câmpia era destul de spațioasă și betonul aproape scânteia, arăta atât de bine. din toate Scheletele a două vehicule blindate de transport de trupe și un tanc stricat se profilau aici, ca semnele rutiere „Atenție1 O zonă convenabilă pentru bombardare” O linie punctată condiționată a unei linii condiționate a unui front condiționat a apărut aici după-amiaza, când coborau. de pe munte îl cuprinse un sentiment neplăcut, de parcă cineva i-ar fi îndreptat botul unei mitraliere în spate.

sentimentul nu-l cuprinsese niciodată atât de puternic.Se întâmpla uneori, dar numai în treacăt, întâmplător, încât sufletul nu acorda prea multă importanță și atunci a avut loc un fel de atac.deși ce putea vedea acolo 7 Arhanghelul Azrael 7 Judecător de flacără neagră - ()? Nimic de genul - spațiul clătinându-se în spate se clătina în spate -< gvo de câmpie, betonul tremura, iar în depărtare se lăsau sub înțeles siluetele munților, uneori luminate de explozii"

Secolul al XX-lea este numit „vârsta atomului”. În acest tabel oamenii au fost mai întâi capabili să distrugă în mod voluntar atomi care păreau indivizibili și să-i creeze din nou. Dar prețul pe care l-a plătit umanitatea a fost prea mare. încă mai emit particule mortale și după Cernobîl, frica de radiații a devenit aproape universală

Prin natura activității mele profesionale, am întâlnit adesea radiații și mi-am dezvoltat propria atitudine față de radiații.În specialitatea militară, sunt comandantul unui pluton de recunoaștere a radiațiilor (unitate care trebuie să fie prima care intră în epicentru). a unei explozii nucleare pentru a-i determina consecintele).disertatie a fost efectul radiatiilor asupra functiilor sistemului nervos Si, avand suficiente cunostinte asupra acestui subiect, vreau sa spun ca este la fel de periculos atat sa neglijam pericolul radiatiilor. si sa-mi fie frica inutil de asta.Dupa dezastrul de la centrala nucleara de la Cernobîl am dat peste cazuri in care radiofobia - frica de radiatii, a provocat mult mai mult rau decat o crestere reala a fondului de radiatii.E ca electricitatea, e amuzant. să-ți fie frică de asta, dar e o prostie să neglijezi măsurile de siguranță atunci când te urci într-un tablou electric pentru a înlocui o siguranță acolo

Pe de altă parte, radiațiile au o latură foarte neplăcută - nu sunt percepute de simțurile noastre.Consecințele expunerii apar la câteva zile după expunere (fără a socoti „sindromul cerebral”, când rezultatul se manifestă foarte rapid, dar în același timp. timp vorbim de iradiere cu doze super-letale), iar în timpul iradierii în sine, o persoană nu simte nimic.Această moarte nu are nici culoare, nici miros, nici gust.Există experimente care demonstrează că șobolanii pot determina cumva radioactivitatea și o pot evita , dar oamenii nu pot. Prin urmare, rămânerea într-o zonă radioactivă fără dozimetre electronice epuizează sistemul nervos, deoarece o persoană nu știe

ce doză a luat1 acceptabilă sau excesivă Iată o ilustrare pe această temă din povestea documentară a lui Yu Shcherbak „Cernobîl”, unde autorul intervievează căpitanul Akimov N.N., 30 de ani -

"Am lucrat în zonă doar 24 de minute. În acest timp au fost așezați 1,5 kilometri de conductă, a fost instalată o stație de pompare și a început pomparea apei. Dar când am ajuns acolo, voi vedea dacă nu, la început acolo. nu era frică nimic Chiar și păsările zboară Și atunci, când a început numărătoarea inversă a expunerii - fiecare aveam câte un dozimetru individual - când ne-am dat seama când corpul nostru a început

să ia radiografii, atunci soldații aveau deja o cu totul altă atitudine, deși toate opt s-au oferit voluntari să meargă voluntari în zona pe care nu mă voi ascunde când dozimetrele au început să numere, au început să fie colectate raze X în corp, a apărut frica. Am lucrat din 6 până în 7 mai 1986 "

Un alt caz foarte interesant de frică inexplicabilă este legat de apropierea spirituală strânsă a două persoane.Astfel, o mamă anticipează adesea pericolul care-și amenință fiul, iar iubiții, „acordați la același val de percepție”, pot simți reciproc bucuriile și frici chiar și la mare distanță Acest sentiment de „telepatie emoțională” este pronunțat mai ales la gemenii identici, care sunt legați de la naștere prin fire invizibile de rudenie genetică. Să ne amintim de Conan Doyle și de celebra sa poveste „The Motley Ribbon”, în care Fata a simțit brusc o teamă bruscă și inexplicabilă pentru sora ei, care dormea în camera alăturată În timp ce una dintre ele era speriată și mușcată de un șarpe veninos, a doua s-a trezit din aceeași frică puternică, deși inexplicabilă pentru ea.

„Nu puteam dormi noaptea. Un vag sentiment de un fel de nenorocire ireversibilă m-a cuprins. Suntem gemeni și știi de ce legături rasiale sunt legate astfel de spirite înrudite. Am sărit din pat și, aruncând o batistă mare, am fugit pe coridor. Cand am deschis usa, mi s-a parut ca am auzit un fluierat scazut, ca cel despre care mi-a povestit sora mea, si apoi ceva a tintinit, de parca un obiect greu de metal ar fi cazut la pamant.Alergand in camera surorii mele, Am văzut că ușa se legăna ușor înapoi și înainte M-am oprit, îngrozită, neînțelegând ce se întâmplă La lumina unei lămpi care ardea

pe coridor, am văzut-o pe sora mea, care a apărut la uşă, clătinându-se ca un beţiv, cu faţa albă de groază, întinzând mâinile înainte, parcă cerşând ajutor. Grăbindu-mă spre ea, am îmbrățișat-o, dar în acel moment genunchii surorii mele au cedat și s-a prăbușit la pământ.

1.5.3 De la anxietate ușoară la groază (clasificarea fricii după putere)

Frica în doze mici stimulează, în doze mari paralizează.

I. Shevelev

Sentimentul de frică are multe gradații. Dacă unei persoane îi este doar puțin frică de ceva, atunci îi numim „frica”, „frică ușoară”, „anxietate slab exprimată”, „anxietate”, etc. Când disconfortul psihologic crește, anxietatea și anxietatea cresc, transformându-se în frică. Frica în sine are și multe grade, poate fi slabă, moderată și foarte puternică.În acest din urmă caz, vorbim despre un sentiment de groază sau coșmaruri care bântuie o persoană.

Până acum, oamenii de știință nu au un consens dacă „frica” și „anxietatea” sunt în esență concepte diferite sau dacă vorbim despre aceeași emoție, dar exprimată în grade diferite. De exemplu, psihoterapeutul de la Rostov M Litvak consideră că frica este rezultat al interacțiunii dintre anxietate și gândire Sentimentul inițial, conform acestui om de știință, este tocmai anxietatea care apare ori de câte ori creierul nostru evaluează situația emergentă ca fiind nefavorabilă pentru individ. Dacă „calculatorul” nostru găsește rapid o soluție la problemă, disconfortul scade și anxietatea scade, dacă nu, atunci anxietatea se transformă în frică de viitor. Alți psihologi consideră că există o serie de diferențe fundamentale între anxietate și frică, iar aceasta din urmă nu poate fi redusă la „anxietate semnificativă”.De exemplu, un specialist proeminent în psihologia copilului A. Zaharov consideră că acestea sunt două stări complet diferite ale noastre. psihicul . Potrivit acestui om de știință, anxietatea reflectă un semnal al unui pericol care amenință corpul, în timp ce frica este un răspuns la un pericol deja existent.

Efectul lor asupra psihicului se manifestă și în diferite moduri - excită anxietatea și inhibă frica. Instinctele biologice sunt baza fricii., care

programată genetic, iar anxietatea, potrivit lui A. Zakharov, este un produs al vieții sociale și depinde puternic de experiența socială și de atitudinile sociale.Este posibil ca și diferite părți ale creierului nostru să fie responsabile pentru apariția acestor stări emoționale, frica este localizată în emisfera dreaptă, iar anxietatea - în stânga Frica, de regulă, apare ca răspuns la un pericol specific, în timp ce anxietatea apare atunci când amenințarea este vagă, abstractă, iar creierul nu a reușit încă să aleagă clar cea optimă. strategie comportamentală

La unii oameni, tendința la anxietate nerezonabilă este atât de mare încât le afectează negativ sănătatea.În acest caz, putem vorbi despre diagnosticul de nevroză de anxietate, care se manifestă printr-un sentiment de așteptare anxioasă a eșecului la efectuarea anumitor acțiuni. Psihiatrii notează că, uneori, chiar și un eșec minor sau o boală care a provocat o schimbare tranzitorie a unei anumite funcții, cum ar fi adormirea, poate provoca o nevroză de așteptare.Se dezvoltă anxietate inadecvată, așteptarea unei reapariții a insomniei.deranjează adormirea.În mod similar. , se pot dezvolta tulburări funcționale ale vorbirii (bâlbâiala), funcția sexuală.Aici au loc așa-numitele „prognoze auto-împlinite”, când așteptarea unui fel de nefericire crește în mod firesc probabilitatea implementării acesteia.

Un pacient care suferă de o nevroză de așteptare anxioasă își creează în minte un model negativ al lumii, pentru construcția căruia îi selectează doar pe cei din toată varietatea semnalelor de mediu. care corespund atitudinii sale de a vedea totul doar „în negru”.O prognoză nefavorabilă a evenimentelor viitoare construită de el îl înspăimântă pe nevrotic, provocându-i teamă de viitor, iar el nici măcar nu realizează că el însuși este autorul ego-ului despre Viitorul „fără speranță” și „teribil” Astfel, „probabilitatea” unui eveniment nefavorabil se transformă în mintea pacientului într-o „posibilitate” reală a producerii acestuia.

Un exemplu de implementare a unui astfel de mecanism este fenomenul „bușten peste decalaj” Se știe că, deși orice persoană cu o funcție neafectată a aparatului vestibular poate merge calm de-a lungul unui buștean culcat pe pământ, puțini oameni sunt capabili să repetați acest act dacă același buștean este situat la o înălțime de câțiva metri deasupra solului.Chiar dacă o persoană decide să meargă pe el, probabilitatea de a cădea crește dramatic. Acest lucru se datorează faptului că consecințele căderii de la înălțime

(reprezintă o amenințare pentru organism și, prin urmare, conștiința trebuie să ia în considerare în mod necesar o astfel de posibilitate și să calculeze toate opțiunile posibile. În același timp, creierul începe să „pierde” diverse motive care pot duce la pierderea echilibrului și la căderea din o înălțime mare. Cu cât o astfel de situație „pierde” ” ” mai mult în cap, cu atât i se pare mai probabil individului, până când devine singura posibilă pentru el. Desigur, după o astfel de pregătire psihologică, o persoană fie refuză să efectueze o astfel de situație. un truc „riscant”, sau eșuează, uitând că s-a deplasat cu ușurință de-a lungul aceluiași buștean de mai jos.

Trebuie remarcat faptul că valoarea anxietății pentru o persoană poate fi atât negativă, cât și pozitivă, deoarece, în unele cazuri, cu o lipsă de informații exacte, un sentiment de anxietate care apare „spontan” ajută o persoană să evite pericolul care o amenință. Cu această ocazie, psihologul moscovit R [Ranovskaya scrie: „Anxietatea poate fi privită ca

o reacție la o situație incertă, potențial purtând o amenințare, un pericol. Uneori, anxietatea ușoară joacă rolul unui factor mobilizator, manifestându-se ca preocupare pentru rezultat. a cazului;adica actioneaza ca un factor motivant suplimentar, desi in alte cazuri poate dezorganiza comportamentul.Intrucat cauzele anxietatii sunt adesea necunoscute, intensitatea reactiei emotionale poate fi disproportionat de mare fata de pericolul real.
Această situație poate fi ilustrată printr-un episod din războiul afgan, descris în povestea scriitorului A. Segen „Lost APC”, care arată mecanismul psihologic al apariției și dezvoltării anxietății cu acuratețe documentară:
„Deodată, Albert s-a împroșcat din amintirile sale despre casă, ca apa dintr-un pahar, - în spatele duvalului a văzut silueta unui bărbat care îl țintea cu o mitralieră. Albert a sărit brusc în lateral, într-o capotaie antrenată. pe pământ cu o roată și, înghețat pe un genunchi, a tras de trei ori în Gloanțele care au lovit cu precizie ținta, și atunci numai Albert a văzut că nu era deloc o persoană, ci o bucată de fier ruginită, așchiată, un fragment din unele fel de țeavă
- Uf, infectie! - Furios pe el însuși, a scuipat Albert în inimile lui.Bine că băieții n-au văzut asta. De câte ori a condus și a trecut pe lângă acest raskoryak ruginit și a fost necesar să facă un sondaj ca acesta. Totul pentru că cineva a atârnat o cârpă zdrențuită pe o bucată de fier. Apropiindu-se, Albert a văzut că cârpa nu era altceva decât steagul revoluției afgane. De unde a venit? Poche -

De ce nu l-a văzut nimeni în timpul zilei? Albert era nedumerit, un fior neplăcut îi străbătu stomacul. Ceva este neliniștit acum sub Mukhamedka. Avanpostul era mereu nervos, iar Albert însuși avea o povară grea în suflet toată ziua. Și acest steag? Nu este cel pe care l-a observat azi când au luat apă de la bătrân?
În acest episod, scriitorul a arătat în mod autentic psihologic cum dintr-un mic detaliu – un steag venit de nicăieri – ia naștere, învăluind conștiința într-un nor întunecat, o anxietate obscure, istovitoare de suflet. Aceasta nu este încă frică, deoarece nu este încă clar de ce să vă fie frică, dar deja vestitorul ei. Frica va apărea mai târziu - când va exista un inamic real opus, iar amenințarea de a muri în luptă va căpăta un caracter foarte specific. Pentru a ilustra diferența dintre un sentiment de anxietate și un sentiment de frică, să ne întoarcem la un episod din alt război - Marele Război Patriotic, luând un fragment din romanul lui I. Stadnyuk „Războiul”:
„Urcând panta până la mașina parcata, Rukatov a înghețat de la o priveliște neașteptat de groaznică. A văzut că șoferul său, un tânăr luptător de anul întâi, stătea întins pe spate pe scaunul cabinei, atârnându-și capul însângerat de tăblie și lipindu-și mâinile de față, deja albită de moarte, parcă ar fi încercat să se acopere cu lor. Întreaga mașină era plină de gloanțe și schije, panta roților era slabă, geamul din față era plin de găuri și crăpături.
Tremurând de groază și simțind un atac de greață la vederea sângelui care curgea încă pe fața șoferului, Rukatov nu a avut timp să înțeleagă ce s-a întâmplat, când deodată din adâncul pădurii de molizi, la câteva zeci de metri de el, Mitralierele germane și mitralierele ușoare au bubuit cu o corozivitate răsunătoare. Zeci de licurici-gloanțe au fulgerat în fața feței lui Alexei Alekseevici, iar acesta s-a prăbușit ca o piatră pe pământul fierbinte de la soare. S-a târâit de tensiune și de frică, s-a târât pe panta și la fel de repede cum nu se târase până acum. Și din spate, foarte aproape, s-au auzit strigăte-comenzi guturale ascuțite, ei au continuat să mâzgălească cu furie explozii, gloanțe explozive au zvâcnit prădător și zgomotos deasupra capului.

Continuând să se târască în jos, într-o inconștiență panicată, Rukatov s-a împiedicat cu fața întâi în ramurile spinoase ale unui pom de Crăciun și nici nu-și amintea cu cât de vioi s-a cățărat sub ele. Un gând absurd a fulgerat: odată el și Zina au mers în pădure după ciuperci, se uitau mereu sub tivul unor astfel de copaci, sperând să găsească un hribi, iar acum se scufunda cu tot trupul sub fusta verde a molidului.
Gândul a dispărut imediat, făcând loc unui nou val de groază.Chiar deasupra capului său, o mitralieră germană a bubuit deodată asurzitor, iar apă fierbinte i-a stropit ramurile de pe umeri, pe gât.

cartușelor uzate, din care mirosul stânjenitor de praf de pușcă ars Rukatov părea că nu mai respira, a încetat să se mai simtă ca el însuși.Focul de mitralieră părea nesfârșit, cartușa care cădea în spatele gulerului tunicii ardea insuportabil, iar neamțul cizmele miroase îngrozitor de lustruit de pantofi și praf chiar lângă fața lui Alexei Alekseevici.
Celebrul psihiatru polonez A. Kempinski credea că există două tipuri de „metabolism” între o persoană și mediu, unul material, sub forma unui schimb de materie și energie între corp și mediu, și unul diferit calitativ, constând în schimbul de informaţii cu mediul.lumea Când oricare dintre ei este deranjat, după Kempinski, apare un sentiment de frică. În cartea „Psihopatologia nevrozelor” a scris despre aceasta. „Încălcarea structurii atât a metabolismului energetic, cât și a celui informațional amenință întotdeauna corpul, deoarece nu se știe cum se va termina această încălcare. Semnalul subiectiv al amenințării este un sentiment de frică. - despre frica de dezintegrare.
Puterea reacției de frică este proporțională cu gradul de perturbare structurală.În cazul metabolismului energetic, aceasta va fi mai mare, de exemplu, în absența oxigenului decât în absența alimentelor; cu disfuncție hormonală bruscă decât cu apariția sa treptată
În cazul metabolismului informațional, puterea reacției de frică este cu atât mai puternică, cu atât semnalul de intrare este mai puțin cunoscut și, prin urmare, împușcătura de la un revolver, care nu se încadrează bine în structura existentă de interacțiune cu mediul, provoacă o reacție de orientare mai puternică decât zgomotul unui munte de aceeași putere; în timp de război, când exploziile de bombe și obuze devin obișnuite, o tăcere bruscă devine un semnal atât de puternic încât poate trezi mai mult de o persoană adormită.
Astfel, conform conceptului lui A. Kempinski, cu cât discrepanța dintre informațiile așteptate și cele primite efectiv este mai mare, cu atât nivelul de anxietate și frică este mai mare. La maxim

nepotrivirea informațiilor primite, care este interpretată de cineva ca amenințătoare pentru viața umană, frica trece într-o categorie calitativ nouă - groază. Ca o ilustrare, să ne amintim „Hound of the Baskervilles” al venerabilului Arthur Conan Doyle, și anume, un episod dintr-o tradiție de familie în care a fost menționată prima dată fiara teribilă care l-a ucis pe răufăcător
„Călăreții s-au oprit, după cum ați putea ghici, mult mai treji decât erau, plecând în călătoria lor. Majoritatea nu au îndrăznit să facă nici un pas înainte, dar cei trei cei mai curajoși sau cei mai beți și-au trimis caii în adâncurile râpei.gazon, iar pe ea se vedeau doi stâlpi mari de piatră, așezați aici din timpuri imemoriale.Luna a luminat cu strălucire gazonul, în mijlocul căruia zăcea o fată nefericită care a murit de frică și de pierdere a puterii Dar nu. la vederea trupului ei neînsuflețit și nu la vederea trupului care zăcea în apropiere, Hugo din Baskerville a fost simțit de trei petrecuți nesăbuiți, în timp ce părul

era încâlcit pe capul lor - copil unui muritor Și acest monstru din fața ochilor lor sfâșia gâtul Hugh Baskerville și, întorcându-și botul însângerat spre ei, a fulgerat cu ochi de foc Apoi au strigat, copleșiți de frică și, nu încetând să țipe, s-au repezit în viteză prin mlaștini.Unul dintre ei, după cum se spune, a murit în aceeași noapte, incapabil să suporte ceea ce trebuia să fie martor, iar ceilalți doi nu și-au putut reveni de la un șoc atât de grav până la sfârșit. din zilele lor.
S-ar părea că groaza descrisă este aproape de dincolo, totuși, viața reală, din păcate, poate depăși orice fantezie.Există coșmaruri în istoria omenirii, în comparație cu care legenda lui Frankenstein pare un basm drăguț, unul dintre acelea. care sunt spuse copiilor la culcare.
În prezent, oamenilor din Lituania le place foarte mult să vorbească despre cruzimile „genocidului” rus în timpul erei sovietice, își amintesc încă de dispersarea apărătorilor centrului de televiziune din Vilnius în ianuarie 1991. Dar din anumite motive, au uitat complet despre evenimentele din cel de-al Doilea Război Mondial, când naționaliștii lituanieni împreună cu fasciștii germani au distrus sute de mii de civili evrei, ruși, polonezi și chiar aceiași lituanieni care erau obișnuiți regimului nazist.
În această carte, am încercat cu toată obiectivitatea să adun fapte -
I De ce se tem oamenii?

iy referitor la diferite forme de frică, dar unele dovezi nu pot fi tratate cu indiferență Chiar și citirea lor este înfiorătoare Încercați pentru o clipă să vă imaginați cum au simțit martorii oculari ai acestor evenimente moartea”, care povestește despre prizonierii lagărului de concentrare lituanian, atrași de naziștii să efectueze execuții în masă
"Pe măsură ce ne apropiem de fort, tensiunea ajunge la limita. Fortul este deja cunoscut ca un loc al martiriului. Suspinele și blestemele se amestecă cu blestemul furibund al gardienilor. Și pe o suprafață imensă de cinci hectare, uriașă și tranșee adânci de 200 de metri lungime așteaptă deja încărcături umane. Cu baionete și un fund, naziștii conduc oamenii la ei
Și iată un lung șir - la marginea șanțului În aer se aud țipete, blesteme, strigăte Mamele înnebunesc la vederea morții iminente care le amenință copiii. Dar lacrimile și rugămințile lor de îndurare se îndreaptă spre furia sadiștilor brutalizați Se aud explozii de mitralieră. Vocile sunt întrerupte. Viața este întreruptă. Șanțul adânc este plin de carne umană - tot ceea ce în urmă cu un minut încă țipa și trăia.
Șanțul clocotește de oameni zvârcoliți, gemeți și deja morți. Există singuratici care au fost ratați accidental de gloanțe Unii încearcă să iasă din groapă, să iasă din șanț, dar sunt împinși vii în groapă cu un cap într-un fața însângerată, o baionetă în piept, un picior în stomac Apoi vine ultimul pieptene de foc1 chiar de-a lungul șanțului, chiar în mijlocul celor vii, răniți și morți. Atunci vatra însângerată începe să stingă pământul, prima lopată, a doua, a treia. Și un strat de pământ s-a așezat deja, dar ce este?
Rupând acoperirea slabă a pământului, brațele sau picioarele se ridică, urmate de un corp, un cap Ochi înfiorător care au fost sub linia morții, ochii unei persoane încă în viață -sub lopeți la viață Mitralierele se sufocă, lopețile sună -pats Ultimele pumni de pământ zboară Aici întregul mormânt imens este acoperit
Doar într-o zi din decembrie 1941, Gestapo-ul, împreună cu naționaliștii burghezi lituanieni, au împușcat aici aproximativ 20 de mii de oameni. Ochii și urechile, inimile și nervii acestor martori legați nu pot suporta un astfel de coșmar. Unii dintre ei nu pot suporta -

dar, sari și apoi, după ce a primit un glonț, cad mort. Dar treptat totul se calmează
Comanda „Ridică-te!” Cu lopețile în mână, prizonierii fortului se apropie de șanț, privesc cu groază la amestecul de cadavre și cadavre pe jumătate moarte și încep să arunce, îi acoperă cu pământ Deja o jumătate de metru de pământ este pe executat și mormintele încă se leagănă, tremură, respiră
Din punct de vedere mental, această priveliște nu a putut fi îndurată Și astfel martorii nu au putut rămâne oameni normali Naziștii au devenit brutali, sclavii lor forțați - prizonierii fortului - nu au putut și au murit Complet epuizați, devastați, fără viață, au rătăcit de la bătălie la fortul Iar noaptea un delir zgomotos le-a umplut celulele Fiecare era ținut de inimă, chinuit și chinuit de poza care l-a lovit.Timp de câteva luni în 1941, prizonierii fortului au săpat și au îngropat 14 șanțuri pline de victime ale fascismului și în fiecare dintre ele au lăsat o parte din camarazii lor.
Psihiatrii care se ocupă de persoane care au trăit astfel de situații descriu starea lor ca reacții de șoc afectiv, adică astfel de influențe extreme în care personalitatea unei persoane fie este distrusă, fie intră într-o „apărare psihologică” surdă. În acest din urmă caz, pentru a emoțiile superputernice nu au distrus personalitatea, se creează un fel de „filtru” între organele de simț și conștiință, care nu permite informațiilor psiho-traumatice să intre în nivelurile superioare ale psihicului
„Nu am văzut”, „Nu mă privește”, „Este doar un vis” - așa au putut interpreta prizonierii lagărului de concentrare lituanian ceea ce au văzut pentru a nu înnebuni din ceea ce au trăit în timpul execuțiilor în masă. Cu toate acestea, mecanismele de apărare psihologică nu sunt atotputernice. Ele sunt capabile doar să reprime amintirile negative în subconștient, dar nu să le distrugă complet. Și noaptea, coșmarurile reprimate din sfera conștientă a minții reapar din adâncurile creierului, forțând o persoană să țipe de groază în somn în fiecare noapte
Sigmund Freud, care a studiat cazuri similare cu soldați care au suferit șoc în timpul operațiunilor militare și apoi au experimentat în mod repetat aceste evenimente în vis, a numit acest mecanism repetiție compulsivă.În lucrarea sa „Dincolo de principiul plăcerii”, el a raționat după cum urmează: ne așteptăm la pericol. Dacă o persoană se confruntă cu șoc sau frică, pentru care nu a fost pregătită în avans, atunci psihicul

o persoană nu este protejată de o emoție negativă dăunătoare Pentru ca o emoție negativă superputernică să nu distrugă conștiința, o persoană trebuie să creeze o „apărare psihologică” care să protejeze conștiința de amintirile înfricoșătoare. Visele în care imaginile teribile sunt „jucate” din nou sunt necesare pentru a crea frică retrospectivă. Numai cu experiența sa îndelungată și profundă, conform ipotezei 3 a lui Freud, se poate construi o apărare pe care conștiința nu a avut timp s-o creeze în timp util.De aceea, atunci când cineva, după o puternică frică, este chinuit de coșmaruri pentru o lungă perioadă de timp. într-un vis, nu vă grăbiți să luați doze mari de vodcă sau tranchilizante.Acesta este subconștientul care încearcă să vă ajute singur.
Investigand reacțiile oamenilor la influențele superputernice ale mediului extern, psihiatrii au identificat așa-numita nevroză de frică (uneori numită nevroză de șoc afectiv) De obicei, o persoană care se află într-o stare de nevroză de șoc afectiv este palidă, inima îi bate foarte des. , el trece prin transpirație rece, genunchii și mâinile tremură. Conștiința îi funcționează cu dificultate - răspunsurile la întrebări sunt date cu o oarecare întârziere Numai treptat simptomele bolii dispar

Tulburările de somn durează cel mai mult sub formă de coșmaruri și stimulare motorie a vorbirii dormi
Această nevroză se formează ca urmare a influenței stimulilor superputernici, care sunt semnale ale unei amenințări serioase la adresa vieții.Acești stimuli se caracterizează prin putere extremă, bruscă, durată scurtă și acțiune unică.Nevroza de șoc afectiv apare adesea la oameni. cu un tip slab de activitate nervoasă superioară.în unele moduri, după o traumă psihică, poate apărea fie o stare de stupoare, fie, dimpotrivă, excitație motorie
Aceste două moduri de a răspunde la o amenințare sunt la fel de vechi ca lumea și le-am moștenit de la strămoșii animale îndepărtați. Cunoscutul fiziolog american de origine poloneză, un student al lui I Pavlov, Yu Konorski a scris despre asta: „Rolul biologic protector al fricii în conservarea individului dictează două modalități de a evita un prădător. În primul rând, mobilizați corpul pentru acțiune. pentru a iesi cat mai repede din zona de pericol.-Iyu este mai benefic pentru organism sa mentina o stare de imobilitate pentru a trece neobservat de un pradator, care de obicei acorda atentie doar obiectelor in miscare (asa-numitele

„reflex de moarte imaginară”) În consecință, animalele au două tactici de apărare - activă și pasivă.
Reflexul de frică pasiv este mai inerent animalelor mici - prada prădătorilor (păsări mici, rozătoare) Cea mai frecventă reacție a acestora - de a îngheța pe loc - apare, aparent, în cazul unui pericol iminent și aproape inevitabil Într-adevăr, atunci când prădătorul este foarte aproape, cel mai bun mod de a proteja - aceasta este „moartea imaginară” La unele animale, unul dintre cele două tipuri de reflexe defensive predomină clar în comportament, la altele comportamentul este mixt, iar acestea recurg la una sau alta tactică în funcție de situația.
Într-o serie de experimente ale sale, Konorski a provocat o frică puternică de animale. Aceste experimente se bazează pe principiul vânării animalelor cu un pistol de jucărie care trăgea bucăți de hârtie, dar sunetul „împușcăturii” era foarte puternic. în același timp, tensiunea arterială a câinilor a crescut brusc după fiecare lovitură; la iepuri, de obicei, a scăzut brusc, dar uneori apoi a crescut.Trebuie să presupunem că Societatea pentru Protecția Animalelor nu știa nimic despre aceste experimente ale profesorului Konorsky, altfel l-ar fi adus pe fiziolog în judecată.Adevărul este că omul de știință atât de speriat pe nefericiții iepuri cu împușcături de la o armă, încât unii dintre ei au murit în urma acestor experimente din cauza coplapselor vasculare.
Studiile despre reacția fricii la oameni de către omul de știință american P. Obrist au arătat că reacțiile fiziologice ale unei persoane la influențele care pun în pericol sănătatea depind în mare măsură de dacă o persoană poate influența cumva o situație amenințătoare. În experimentele sale, oamenii (studenți-voluntari) au primit șocuri electrice dozate.Într-o serie de experimente au putut, prin apăsarea la timp a unui buton special, să evite șocul electric, în altă serie, apăsarea butonului nu a prevenit durerea.Se întoarce a constatat că, deși în ambele situații, persoana a experimentat frică, corpul său a reacționat diferit în aceste cazuri.În „poziția de viață activă”, așteptarea durerii a accelerat ritmul cardiac, iar în cea „pasivă”, a încetinit-o. . situații, corpul nostru își mobilizează rezervele, încercând să ne ajute. Dacă o persoană își dă seama de neputința sa în fața pericolului, atunci corpul său manifestă teamă de „tipul pasiv” Uneori, un singur atac al unei astfel de frici paralizante poate otrăvi viața ulterioară a unei persoane, deoarece aceasta

i sa întâmplat eroului poveștii lui G. Baklanov „The Lesser Among Brothers”, care și-a pierdut brusc respectul fiului său.
„Nu am încetat să ne mai auzim astăzi, știu când a început El avea doisprezece ani, îmi amintesc foarte mult de această vârstă. Am mers toți trei la mare, soția mea, el și eu Și apoi într-o zi am înotat în spatele unei geamanduri cu el și deja ne întorceam, când a început brusc să se scufunde în apă Gura a fost copleșită de un val, a vrut să strigă și nu putea
Frica pentru fiul meu nu mi-a dat putere, ci, dimpotrivă, m-a slăbit.Cu groază, am simțit în acel moment că nu-l voi salva, iar dacă acum ar dispărea în fața ochilor mei, nici nu m-aș scufunda după el. , deoarece nu pot scufunda, voi înota deasupra și voi înota singur. „Swim1 Swim” – i-am strigat la fiul meu, iar el, obișnuit să mă asculte, a înotat afară. În esență, am făcut singurul lucru corect pe care l-am putut, dar nu-i voi uita niciodată privirea când era pe țărm, ud și gol, atât de subțire, cu toate coastele la vedere, s-a uitat la mine. Îi era frică de bănuiala lui, încă nu credea, și se uita. Și eu am strigat, se spune, de câte ori i s-a spus și așa mai departe, i-am speriat bănuiala cu un strigăt și el , încă mic, înțeles.nu ar salva.
De atunci, am fost întotdeauna îngrozitor de această profunzime transparentă, care provoacă dependență, simt din nou cum ar putea fi totul. Și de atunci, nu ne este ușor să ne privim unul în ochii celuilalt, acest lucru nu mai poate fi depășit.”
În studiile noastre privind reproducerea mentală a unei situații de frică, s-a constatat că un „tip de răspuns pasiv” la amintiri teribile este caracteristic unei minorități de oameni, în timp ce la majoritatea subiecților, atunci când reproduc situații psihotraumatice trecute în minte. , reactiile organismului s-au manifestat printr-o crestere a ritmului cardiac si o crestere a tensiunii arteriale., la 15% dintre oameni, reexperimentarea unei frici foarte puternice a provocat efectul opus, care a constat in scaderea ritmului cardiac si a tensiunii arteriale. În același timp, nu a contat de ce se temeau acești oameni în trecut - păianjeni, întuneric sau examene; modul de reacție depindea mai mult de tipul activității lor nervoase superioare.

sisteme De aici ar trebui să se concluzioneze că nu orice persoană poate fi „în glumă” înspăimântându-l brusc cu un biscuit de pom de Crăciun sau o mască King Kong, pentru că astfel de oameni chiar își pot opri inimile de frică.
1.5.4 Forme de bază ale fricii după Fritz Riemann
Cu cât ne separăm mai mult de ceilalți, cu atât suntem mai expuși nesiguranței, neînțelegerii și respingerii. Fără a risca, pe de altă parte, să ne despărțim de colectiv și de apartenența tipică, ne dezvoltăm individualitatea, apărându-ne hotărât demnitatea umană.
Fritz Riemann
Conform ipotezei celebrului psiholog și psihoterapeut german F. Riemann, există patru forme principale de frică care ne determină viața, care, atunci când sunt excesiv de dezvoltate, dau patru tipuri de dezvoltare patologică a personalității - schizoidă, isterică, depresivă și obsesivă. patru tipuri de frică sunt cauzate, în opinia sa, tendințe bazale care determină viața socială și psihică a unei persoane.Prima tendință este asociată cu dorința individului de a se distinge de restul masei umane și de a se realiza ca un persoană separată, ceea ce provoacă inevitabil o teamă de izolare și singurătate
A doua tendință implică tăgăduirea de sine și dăruirea de sine, fuzionarea cu oamenii din jur. După cum scrie F Riemann, „toate fricile sunt asociate acestor concepte, constând în frica de a-și pierde propriul „eu”, dependentă de nevoia de dăruire de sine. și lipsa de dorință de a-

și pierde individualitatea și de a se sacrifica altora, ceea ce este necesar pentru a se adapta la cerințele majorității”
A treia tendință de dezvoltare mentală este dorința de imuabilitate și ordine. Potrivit psihoterapeutului german, oamenii ar trebui să-și planifice viitorul în așa fel, să lupte pentru el în așa fel, ca și cum viața noastră ar fi nelimitată sau ca și cum lumea ar fi stabilă. , viitorul este previzibil, existența este nedefinită.

mersul (în timp ce în același timp știm că suntem alcătuiți pe jumătate din moarte) Această tendință de ordine și imuabilitate, potrivit lui F Riemann, este însoțită de temeri datorate „cunoașterii naturii trecătoare a dependenței noastre și a iraționalității planificării noastre. existență, teamă de riscul a tot ce este nou, de incertitudinea planurilor noastre, înaintea eternei variații a vieții noastre, care nu se oprește niciodată și ne schimbă constant.”
Conform celei de-a patra tendințe care îi impulsionează pe oameni, ne străduim să schimbăm ordinea existentă, spre variabilitate, dezvoltare, depășire, până la respingerea a ceea ce a fost deja trăit. Potrivit lui Fritz Riemann, această motivație, care ne oferă posibilitatea de a dezvolta și pătrunde în misterul necunoscutului, este strâns legată de teama de nevoia de a depăși ordinea, regulile și legile, inerția obiceiurilor care țin, îngăduie și ne limităm posibilitățile.
Astfel, conform ipotezei psihoterapeutului german, există patru variante ale motivației interne predominante („impulsuri de conducere” - în terminologia lui F Riemann), a căror dezvoltare excesivă poate duce la patru variante de accentuare a personalității, care sunt însoţită de o predominare a unui anumit tip de frică
De exemplu, persoanele care sunt predominant sub influența impulsurilor care vizează creșterea independenței pot dezvolta trăsături schizoide și vor experimenta o teamă de deschidere și dăruire. Din punct de vedere psihologic, viața acestor persoane este asociată cu o creștere dorința de autoconservare, care va duce la izolarea lor de ceilalți. Frica lor de intimitate va crește atunci când este necesar să se apropie de ceilalți sau când alții se apropie de F Riemann scrie „Pentru a proteja împotriva fricii de intimitate, schizoizii se străduiesc să obțină cea mai mare independență posibilă. .Odată cu tendința de autarhie și evitarea contactelor care alcătuiesc mediul schizoidului, aceasta, asociată în mod firesc cu o creștere a egocentrismului, necesitând din ce în ce mai multă izolare.Este clar că astfel de oameni au o intensitate mare a fricilor, ceea ce este din ce în ce mai intensificată din cauza izolării și singurătății.În primul rând, vorbim despre frica de a înnebuni, gradul căreia poate deveni insuportabil.Reflectă experiența shi-

o sondă că el poate înceta să mai existe ca sine și nesiguranța lui în această lume”
Spre deosebire de personalitățile descrise mai sus, principalul impuls al antagoniștilor lor - personalitățile depresive, este dorința de a se uni cu alte persoane, pe care F Riemann a definit-o ca dorința de a se dărui și de a-și extinde conținutul spiritual.Ei sunt dominați de dorința de a avea încredere. contacte strânse, o dorință pasională de a iubi și de a fi iubit, corelând esența și comportamentul cuiva cu standardele și scarile societății umane. F Riemann a scris: „Personalitățile depresive se străduiesc să atingă intimitatea maximă și, dacă este posibil, să o păstreze. Au atât de puțin dezvoltate aspirații egoiste care vizează asigurarea „eu-ului”, încât orice distanță, orice distanță și deconectare cu un partener le provoacă teamă și încearcă să îndepărteze această distanță. Distanța față de partener înseamnă pentru ei abandon, abandon

și abandon. , care poate duce la o depresie profundă până la disperare. Ei caută o intimitate nelimitată și legături neobișnuit de puternice care îi leagă de ceilalți, tocmai în aceasta găsesc protecție împotriva fricii - spre deosebire de schizoizi, care văd protecție împotriva fricii în distanțare și eliberarea de legături Pentru indivizii depresivi, apropierea înseamnă siguranță și securitate, pentru schizoizi, o amenințare și limitare a autarhiei lor și invers, distanțarea pentru schizoizi înseamnă securitate și independență, iar pentru persoanele depresive, o amenințare la adresa existenței lor și teama de abandon. și singurătatea”
Dacă la un individ predomină a treia tendință bazală - dorința de imuabilitate și ordine, atunci astfel de oameni vor fi dominați de teama de orice schimbare în viața lor. Lasă totul la fel F Riemann scrie „Când ceva se schimbă, devin supărați, neliniştiţi, fricoși, încercați să scăpați de schimbări, să le reduceți sau să le limitați, iar dacă acestea apar, să le împiedice sau să le depășească. Ele rezistă acelor schimbări care au loc, în timp ce fac munca lui Sisif, întrucât suntem cu toții în fluxul evenimentelor, „totul curge și totul se schimbă” în continuitatea apariției și dispariției și nimeni nu poate opri acest proces. Considerăm că principala problemă a oamenilor cu obsesii este

reevaluăm și nevoia propriei securități.Atenție, previziune, planificare pe termen lung intenționată, în general, stabilirea pe o perioadă lungă de existență și prelungirea celei existente - toate acestea sunt legate de nevoia menționată.Din punct de vedere din conținutul fricii, această problemă este descrisă ca frică de risc, înainte de schimbări, înainte de trecător Acești oameni se tem că, fără control propriu și extern constant, poate veni haosul care îi amenință, că pentru apariția unei astfel de tulburări terifiante, este suficient doar să se relaxeze puțin, să dea drumul frâielor, să devină mai deschiși la influențele altora și mai flexibili, le este frică că pot fi asupriți, forțați sau să se descurce fără ei, că părerea lor poate fi neglijată și dacă asta se întâmplă măcar o dată, apoi totul se va prăbuși, va veni apocalipsa, ei sunt asemănați cu Hercule, care ar fi prevăzut deja că în locul unei Hidre doborâte cresc cel puțin două capete Le este frică să comită primul pas, pentru că își imaginează nenumăratele consecințe ale acestui act. Ei se străduiesc întotdeauna să obțină mai multă putere, să dobândească mai multe cunoștințe și abilități pentru a preveni apariția indezirabilului și a neprevăzutului și trăiesc pe principiul „ce-ar fi dacă”, în urma căruia resping toate comportamentele posibile, astfel încât prudența sporită și prudența nu au nici un folos în viață În viața de zi cu zi, verificarea din nou dacă robinetul de gaz este închis, dacă ușa este încuiată după părăsirea apartamentului, ocupă mult timp pentru persoanele cu obsesii și le limitează oportunitățile de viață. trăiesc aceste stări ca străine, le-au impus, drept urmare nu pot face altfel. Încercările lor de a nu îndeplini asemenea dorințe obsesive sau de a întrerupe gândurile și acțiunile obsesive le provoacă sentimente de anxietate și teamă.
A patra formă de frică, potrivit lui Fritz Riemann, este frica de necesitatea și limitările dorinței noastre de libertate, care se regăsește în personalitățile isterice.Dacă unei persoane cu dezvoltare obsesivă îi este frică de schimbare, libertate și risc, atunci oamenii cu o structură de personalitate isterică, dimpotrivă, se străduiește pentru schimbare și libertate, tânjesc la tot ce este nou și riscant Evită și se tem de orice restricții, tradiții, legi și ordine care sunt atât de semnificative pentru persoanele cu dezvoltare obsesivă F Riemann scrie că personalitățile isterice experienţă

frica internă de orice granițe și restricții stabilite rigid - chiar înainte de date biologice, în care este necesar să fii fie bărbat, fie femeie, precum și definițiile vârstei și referirile la inevitabilitatea morții. Se străduiesc să joace toate rolurile care sunt prevăzute în colectivul uman, și evită tot felul de prescripții și prevederi legale.Totodată, omul de știință subliniază că frica acestor oameni de necesitate, de regulă, nu se realizează și este înlocuită cu frica de străzi deschise. si patratele (agorafobia), care se intalnesc adesea in ele, precum si frica de spatii inchise, acoperindu-le in lifturi, compartimente ale trenurilor de pasageri etc.(claustrofobie) sau frica de animale.Dupa F Riemann, aceste temeri sunt transferul fricii principale la una secundară și inofensivă, în primul rând din motive de evitare și prevenire.
El scrie: „Cu teama de un spațiu închis într-un lift sau teama de înălțimi pe un pod, liftul și podul servesc ca mijloc de a scăpa de frică, de a o evita. În esență, frica de îngrădirea libertății sau situația de tentația nu crește, ci dimpotrivă, poate fi înlăturată, deoarece dorințele riscante care iau în stăpânire crizele de furie sau creează conflicte interne sunt transferate către obiectele exterioare ale fricii care contribuie la „rezolvarea” conflictului, iar această poziție nu mai conduce. la respingerea ispitei.Dacă nu mai pot - cel puțin în singurătate - să merg pe stradă, atunci am dreptul de a nu rezista ispitelor și ispitelor Desigur, astfel de trucuri nu sunt o protecție eficientă și de încredere împotriva fricii - unele temeri înlocuiți-i pe alții și confruntați unul cu altul Când, sub influența fricii, persoanele cu dezvoltare isterică se simt prinse de perete și nu văd o cale de ieșire din situație, se dezvoltă o reacție de panică sau un atac de panică, în care orice motiv rezonabil și comun. descoperire bazată"
Fritz Riemann notează că este foarte important nu numai să afirmăm prezența uneia dintre formele de frică în sine, ci să depuneți eforturi pentru a o depăși și propria auto-îmbunătățire.Toate cele patru forme principale de frică descrise de el sunt destul de reale. , și fiecare dintre noi le-am experimentat în viața mea. Fiecare dintre noi s-a întâlnit cu teama de a se dărui de sine, pentru că, de la -

prin acoperirea sufletului unei alte persoane, devenim mai vulnerabili și mai puțin protejați. Toată lumea, într-o formă sau alta, s-a întâlnit cu frica de singurătate și frica de schimbare. Și, în sfârșit, fiecare dintre noi se confruntă cu teama de inflexibilitatea legilor și a atitudinilor consacrate care ne limitează libertatea. El scrie: „Când unii dintre noi doresc să ne proceseze frica de a se dărui de sine, ei caută încredere iubitoare și deschidere în relațiile interpersonale și, în același timp, își eliberează individualitatea de frică, protejându-și în același timp siguranța. Când ne temem de trecător, ne străduim să facem calea vieții noastre mai fructuoasă și mai semnificativă. În fine, dacă percepem lumea din jurul nostru în conștiința necesității și imuabilității legilor inerente acesteia, fără teama că aceste legi ne vor îngrădi libertatea, atunci putem spune despre astfel de oameni fără nicio exagerare că sunt extrem de maturi și uman.etern. Și când încercăm să ne depășim limitările cu impresii exterioare și să ne imaginăm lumea din jurul nostru ca fiind oportună, atunci aceasta nu este nicidecum o ideologie inventată de om, ci o corespondență cu marea ordine mondială la nivel uman.
1.5.5 Forme patologice de anxietate
Psihoticul spune că doi plus doi înseamnă cinci, dar nevroticul știe că doi plus doi sunt patru, iar asta îl îngrozește.
Gordon Gammack

În practica clinică, este necesar să se distingă anxietatea normală de anxietatea patologică. Cu toate acestea, ca și în alte cazuri referitoare la problema „normei mentale și patologiei”, uneori este foarte dificil de determinat unde se află linia dintre anxietatea ca trăsătură caracterologică a unei persoane și anxietatea ca tulburare mintală care necesită corectare. Potrivit psihiatrilor americani G. Kaplan și B. Sadok, anxietatea patologică se distinge de anxietatea normală pe baza faptului că pacientul însuși sau oamenii din jurul lui, precum și medicul, consideră că anxietatea lui a luat o formă patologică.

mu - cu alte cuvinte, granița dintre ele este mai degrabă condiționată În clasificările moderne ale bolilor (ICD-10 și DSM-III), toate tulburările asociate stărilor de anxietate și frică sunt luate în considerare în secțiunea „Tulburări de anxietate”. Acest grup de stări psihopatologice se clasifică împreună, pe baza faptului că anxietatea acţionează ca un sindrom dominant în ele.aceste poziţii. Dintre formele speciale de nevroză, în tabloul clinic al cărora domină starea de frică, o serie de autori disting nevroza fricii, nevroza așteptării anxioase și nevroza fricii sau nevroza de șoc afectiv.
Nevroza de anxietate
Nevroza de anxietate ca formă independentă a fost descrisă de Freud în 1892. În Germania, această formă a devenit cunoscută sub numele de „angstneurosen” (nevroza fricii), în țările anglo-americane – „nevroza de anxietate” (nevroza de anxietate), în Franța – „ neuroses d'angoisse" (stare de anxietate-spăimântă) După cum subliniază A. Svyadoshch, un sentiment de frică sau anxietate în nevroza fricii apare adesea în mod acut, brusc, mai rar - încet, crescând treptat. După ce a apărut, acest sentiment nu părăsește pacient pe parcursul zilei și durează adesea săptămâni sau luni. Intensitatea sa variază de la un ușor sentiment de anxietate la frică pronunțată, dezvoltându-se în atacuri de groază nemotivată, cel mai adesea cu așteptarea morții.
Alături de sentimentul de frică, astfel de pacienți au adesea o așteptare la un fel de pericol nedefinit, ceva teribil care ar trebui să se întâmple, temeri tulburătoare. Nu sunt persistente, gradul de intensitate depinde de puterea fricii; odata cu disparitia sau slabirea fricii, dispar si aceste temeri.Tot ceea ce intensifica sentimentul de frica poate exacerba aceste temeri. Astfel, senzațiile neplăcute din regiunea inimii sau povestea că cineva a murit în urma unui infarct miocardic, a unei hemoragii cerebrale, a făcut cancer sau a „înnebunit” pot da naștere unor temeri corespunzătoare. Sub influența persuasiunii, pacientul este adesea de acord că nu este în pericol de moarte „din cauza insuficienței cardiace”, dar frica persistă și fie schimbă imediat complotul („ei bine, nu știu, poate nu un atac de cord, dar o altă boală teribilă”), sau devine temporar goală, frica „plutitoare liber”. În legătură cu dominația fricii, pacienții raportează dificultăți în

concentrare asupra oricărei activități, excitabilitate crescută, instabilitate afectivă emoțională Uneori sunt anxioși, entuziasmați, caută ajutor Există dificultăți de a adormi, tulburări de somn cu coșmaruri Uneori, în funcție de conținutul temerilor anxioase, pacienții iau anumite măsuri de „protecție” - frici care sunt mai mult sau mai puțin adecvate conținutului, de exemplu, cer să nu-i lase în pace, astfel încât să existe cineva care să-i ajute dacă li se întâmplă „ceva groaznic” sau evită activitatea fizică dacă se tem pentru starea lor cardiacă, etc.
Cauza nevrozei de anxietate nu este complet clară.După unii psihiatri psihanaliști, tulburările sexuale în combinație cu tulburările sistemului

nervos autonom pot juca un anumit rol în apariția acestei nevroze. Există, de asemenea, opinia conform căreia tulburările emoționale trăite în copilărie pot contribui la apariția nevrozei fricii la adulți.Acesta poate fi frică, separarea de părinți, o schimbare bruscă a mediului obișnuit, o scădere a atenției din cauza nașterii unui frate. sau sora etc.

nevroza de anxietate

Pentru pacienții cu nevroză de așteptare anxioasă, chiar înainte de dezvoltarea bolii, sunt de obicei caracteristice trăsături de suspiciune anxioasă și labilitate emoțională.Clinic, nevroza de așteptare se manifestă prin dificultăți în implementarea uneia sau alteia funcții sau forme obișnuite de activitate (mersul pe jos). , înghițirea, urinarea, actul sexual, vorbirea, cititul, scrisul etc.), un sentiment de așteptare anxioasă a eșecului în îndeplinirea acestor acțiuni.Originea așteptării anxioase este diferitele conexiuni științifice -vayug cu fenomene precum tensiunea excesivă a atenției cu fixarea sa pe îndeplinirea funcției corespunzătoare, cu trăsături astenice de personalitate, cu apariția inhibării funcțiilor obișnuite în ca urmare a autosugestiei, VM Banshchikov notează că uneori chiar o eșec minor sau o boală care provoacă o schimbare tranzitorie a unei anumite funcții, cum ar fi adormirea, provoacă o nevroză de așteptare.Se dezvoltă anxietate inadecvată, așteptarea unei reapariții a insomniei. și - oferirea de somn, iar această așteptare perturbă cu adevărat adormirea. - În acest fel, se pot dezvolta tulburări funcționale ale vorbirii și ale funcției sexuale. Aici, există așa-numitele „prognoze de auto-împlinire" atunci când așteptarea de

de nenorocire crește în mod firesc probabilitatea realizării ei.Un pacient care suferă de o nevroză de așteptare anxioasă își creează în minte un model negativ al lumii, pentru construcția căruia le selectează din toată varietatea de semnale de mediu doar pe cele care corespund lui. setarea pentru a vedea totul doar „în negru”. Prognoza nefavorabilă a evenimentelor viitoare construită de el îl înspăimântă pe nevrotic, provocându-i teamă de viitor și nici nu își dă seama că el însuși este autorul acestui viitor „fără speranță” și „teribil”. un eveniment nefavorabil se transformă în „posibilitatea” reală a apariției sale. De exemplu, cu cât un bărbat se îngrijorează mai mult dacă poate avea „demn” o întâlnire sexuală cu o femeie care îi place, cu atât se teme mai mult de o posibilă slăbire a potenței, cu atât este mai probabil ca în momentul cel mai picant al întâlnirii, erecția să fie slăbită. Dacă după aceea un bărbat își permite să se fixeze pe acest eveniment și începe să se gândească la posibile eșecuri în viitor, atunci el are o șansă reală să „obțină” o adevărată slăbire nevrotică a potenței

Nevroza de frică sau nevroza de șoc afectiv

Această nevroză se formează ca urmare a expunerii la stimuli superputeri, care sunt semnale ale unei amenințări serioase la adresa vieții. Acești stimuli se caracterizează prin putere extremă, bruscă, durată scurtă și acțiune unică. Nevroza de șoc afectiv apare adesea la persoanele cu o tip slab de activitate nervoasa superioara si mobilitate insuficienta a proceselor nervoase.In toate cazurile boala apare in mod acut, in urma unui traumatism psihic de soc.Manifestarile cele mai pronuntate apar imediat sau la cateva ore dupa actiunea unui stimul patogen.urinat sau defecati, transpiratie. , tremur al mâinilor, genunchilor, senzație de slăbiciune la picioare Din partea sferei mentale, există o ușoară încetinire a reacțiilor verbale și de vorbire și a proceselor de gândire Răspunsurile la întrebări sunt date cu o oarecare întârziere Treptat, simptomele tulburările de somn durează cel mai mult sub formă de coșmaruri și excitații motorii-vorbirii în timpul somnului. În momentul

de frică a diferitelor persoane, se remarcă două forme de reacție: stupoare sau stări de agitație psihomotorie ascuțită,

care corespunde ipotezei lui Yu. Konorsky despre două moduri de reacție a animalelor aflate în situație de amenințare directă la adresa vieții (întâlnire cu un prădător) activ și pasiv („reflexul morții imaginare”). Nevroza de frică apare mai ales la copii.Boala poate fi cauzată de stimuli noi, neobișnuiți, care nu au un efect patogen asupra adulților, de exemplu, o persoană cu o haină sau o mască de blană pe dinafară, un sunet ascuțit, lumină sau altele. stimul (fluierul unei locomotive, dezechilibrul corpului etc.) La copiii mici, sub influența fricii, poate să apară o pierdere a abilităților și abilităților dobândite, de exemplu, pierderea vorbirii, abilitățile de îngrijire, capacitatea de a merge . Cursul bolii în cele mai multe cazuri este favorabil, funcțiile afectate sunt restabilite.La copiii mai mari de 5-7 ani, frica experimentată se poate adăuga la formarea fobiilor, adică tulburarea obsesiv-compulsivă.
Temeri obsesive - fobii
Prima mențiune a fobiilor în literatura științifică datează din 1617, iar termenul rusesc „stări obsesive” a fost introdus în viața de zi cu zi de I Balinsky în 1858, care a remarcat o trăsătură comună a acestor fenomene - alienarea față de conștiință, iraționalitatea lor. stările sunt astfel de experiențe, atunci când o persoană, împotriva voinței sale, și-a („impus”) unele temeri, îndoieli, gânduri, înclinații, acțiuni În ciuda unei atitudini critice față de astfel de fenomene, o persoană nu poate scăpa de ele.tulburare psihică, ele pot apar și la oamenii sănătoși, de exemplu, fiecare dintre noi este familiarizat cu repetarea obsesivă a oricăror cuvinte (așa-numitele „cuvinte parazite”), fredonatul obsesiv al melodiei care vă place etc., dar este mult mai rău tolerat de către o persoană temeri obsesive
Majoritatea autorilor autohtoni disting trei sindroame principale între stările obsesive - fricile obsesive, gândurile obsesive și acțiunile obsesive.Începutul unui studiu sistematic al fobiilor este considerat a fi 1871, când agorafobia a fost descrisă de Westphal; el a subliniat că fobiile apar în mintea unei persoane împotriva voinței sale cu intelectul neafectat în alte privințe și nu poate fi „expulzat” în mod arbitrar din conștiință.Acest autor credea că baza fenomenelor obsesive este o tulburare a gândirii, în timp ce Morel considerate ca fiind cauzate de încălcări ale emoțiilor.O astfel de corelare a fobiilor cu fenomene atât de diferite (gândirea implică controlul conștient al proceselor din organism, în timp ce emoțiile

sugerează absența unei componente volitive și sunt mai mult legate de zona inconștientului) reflectă versatilitatea acestui fenomen și arată dificultățile cu care se confruntă cercetătorii fobiilor.
Termenul „fobie” provine din grecescul „phobos” – frică, groază. Definițiile conceptului de „fobie” pe care le-am întâlnit în literatură sunt foarte diverse. De exemplu, O.V. Kerbikov dă o definiție foarte scurtă: „Fobia este o frică obsesivă" Snezhnevsky definește fobiile ca „o frică obsesivă, caracterizată prin intensitate și insurmontabilitate, în ciuda lipsei de sens și a eforturilor sale de a face față acesteia” SN Davidenkov consideră fobiile ca „temeri de viață trăite accidental de pacient, crescând în mod disproporționat până la un simptom patologic sever” DB Karvasarsky dă următoarea definiție „Fobia este o experiență obsesivă a fricii cu un complot clar, agravată în anumite situații, menținând în același timp o critică suficientă a stării cuiva” MV Korkina înțelege fobiile ca „o experiență foarte dureroasă a fricii cauzată de diverse obiecte și fenomene” Potrivit A. M. Svyadosch," o fobie este o

frică asociată cu o anumită situație sau un grup de idei și nu apare în absența acestora. Psihiatrii americani Kaplan G. și Sadok B. care există o evitare conștientă a unei anumite, frică- obiect producator a, activitate sau situație"

Rezumând definițiile de mai sus ale fobiilor, putem distinge următoarele criterii de diagnostic: natura obsesivă a fricii, claritatea intrigii, intensitatea și persistența cursului, păstrarea atitudinii critice a pacientului față de starea lui Kaplan și Sadok, pe baza pe o abordare psihanalitică, subliniați și natura irațională a fricii (nefondarea, ilogicitatea acesteia), atrăgând atenția asupra faptului că cauza care a determinat formarea unei fobie este adesea reprimată din conștiința pacientului.

Fobiile ar trebui să fie distinse de iluzii.În sindromul fobic, pacientul este clar conștient de natura obsesivă, dureroasă a fricii care îl învinge, care este o trăsătură distinctivă a nivelului nevrotic al tulburărilor. În cazurile de delir, pacientul este profund încrezător în „realitatea” propriei frici, nu există nicio critică asupra stării sale. Totuși, fricile obsesive pot deveni

deci, la Banshchikov, găsim un exemplu clinic, când la un pacient teama obsesivă de contaminare cu puf sau pene de pasăre, care a apărut la o vârstă fragedă, a atins treptat astfel de limite la care pacientul se putea spăla ore întregi aproape pe tot parcursul zilei. părți deschise ale corpului (mâini, față), dar și tot mobilierul, așternuturile, pereții, tavanul. Acum, ca motiv pentru acțiunile ei, pacienta nu a prezentat temeri obsesive, ci o convingere de neclintit că corpul ei era infectat cu puf și pene. Anterior, s-a pierdut o atitudine critică față de starea cuiva în acest stadiu al bolii, temerile obsesive au fost înlocuite cu iluzii de infecție.

Tulburări de panică

Tulburările de panică sunt o formă specială de frică, când pacientul este cuprins periodic (brut) de un atac sever de anxietate, căruia practic nu-l poate face față. În medie, atacurile de panică apar de 1-2 ori pe săptămână, uneori de mai multe ori pe zi sau, dimpotrivă, de 1-2 ori pe an.Pacienții cu tulburări de panică dezvoltă adesea agorafobie, pe care G. Sadok și B. Kaplan o definesc ca „frica de a fi singur în locuri publice, mai ales în situațiile în care ar fi greu să ieși din ele”. Prevalența tulburărilor de panică, conform diferiților autori, variază de la 2 la 5% și apare la fel de des la bărbați și femei; Reacțiile de panică cu agorafobie la femei apar de 2 ori mai des decât la bărbați. Motivul apariției reacțiilor de panică nu a fost încă clar definit, dar apariția lor, aparent, constă în tulburările biochimice care au o predispoziție genetică.

Pentru tulburările sub formă de reacții de panică este caracteristic următorul tablou clinic: primele atacuri de panică apar adesea brusc, uneori sunt asociate cu efort fizic, activitate sexuală, sau stres psiho-emoțional Principalele simptome sunt frica intensă (asociată de obicei cu starea de sănătate și moartea prin insuficiență cardiacă sau respiratorie), un sentiment de „moarte iminentă, soartă fatală”, însoțită de obicei de tahicardie, dificultăți de respirație, transpirație, leșin și alte reacții autonome. Dacă agorafobia se alătură unui atac de panică, atunci pacienții tind adesea să plece (fugă) din locul în care au fost depășiți de un atac de panică, se grăbesc să caute ajutor și apoi există o frică persistentă cu o reacție de la -

să alerge singur în locuri și situații în care pacientul, în opinia sa, nu va fi ajutat în cazul reapariției unui atac de panică (a fi singur în

afara casei, la aglomerație sau la coadă, a fi pe un pod sau piață etc.).

1.6 FRICĂ DE MOARTE

1.6.1 În fața zidului întunericului

Uneori, cineva aruncă priviri cu mândrie: „Eu sunt!”
Decorează-ți ținutele cu aur: „Sunt eu!” Dar numai treburile lui vor merge lin, Dintr-o ambuscadă iese moartea: „Eu sunt!”
Omar Khayyam

Frica de moarte este una dintre cele mai globale și eterne temeri ale omenirii, care stă la baza multor credințe și religii mondiale.Moartea a fost mult timp învăluită într-un văl de mister și chiar și acum, când avem o idee generală a fiziologiei și biochimia acestui proces, tot ceea ce nu ne place să privim în fântâna fără fund, din care suflă frigul teribil al decăderii și al deznădejdii.Filozoful roman Seneca scria la începutul erei noastre „Moartea nu este rea, ci are aparența. a răului. Avem dragoste pentru noi înșine și o voință înnăscută de autoconservare și respingere a distrugerii; de aceea, se pare că moartea ne lipsește de multe binecuvântări și ne îndepărtează de tot ceea ce suntem obișnuiți.Și iată o altă cale prin care moartea ne înspăimântă: știm ce este aici, dar nu știm ce va fi toți. treci la, și ne este frică de necunoscut Și de frică în fața întunericului, în care, așa cum cred oamenii, moartea ne va cufunda, firesc -nen"

Antropologul german F Ratzel scria la sfârșitul secolului trecut: „Unde sunt sursele din care spiritele și fantomele apar continuu în milioane? Cea mai profundă schimbare în persoana însăși sau în rudele sale cele mai apropiate este cauzată de boală, somn și moarte. Prima bază a superstiției nu este doar frica de natură, ci și de moarte și de morți. Treaba șamanilor, vindecătorilor și a vrăjitorilor similari de pretutindeni este să găsească cauzele morții și ale bolii și apoi să comunice cu spiritul -

și morții, pe care rudele îi privesc cu frică profundă, combinată cu anxietate și remușcări”

Această afirmație este preluată de un citat din cartea Fundamentals and Forms of Fear a psihoterapeutului Fritz Riemann „Speranța de a putea trăi fără teamă rămâne o iluzie, este conținută în existența noastră și este o reflectare a dependenței noastre și a cunoștințelor noastre despre inevitabilitatea morții Nu putem decât să încercăm să ne opunem dezvoltării fricii curajul nostru -
în, încredere, cunoaștere, putere, speranță, supunere, credință și dragoste. Acest lucru ne poate ajuta să ne înțelegem cu frica și să o explicăm, dar ea câștigă din nou constant

Avem tendința de a înmuia, învinge, alina, înșela și nega frica cu ajutorul diferitelor tehnici de dezvoltare.Totuși, așa cum moartea nu încetează să existe, în ciuda faptului că ne gândim la ea, la fel și frica dispare.

Celebrul biolog rus al secolului al XIX-lea, Ilya Ilici Mechnikov, fondatorul științei bătrâneții - gerontologie, s-a gândit mult la fenomenul morții.În lucrarea sa „Biologie și medicină”, el a remarcat că frica de moarte este unul dintre principalele semne care disting oamenii de animale. În același articol, el a scris * „Toate animalele evită instinctiv moartea, dar nu își dau seama. Un copil care o evită într-un mod similar nu are nicio idee despre inevitabilitate. a morții. Conștiința acestui lucru este dobândită abia mai târziu, datorită dezvoltării mentale extraordinare a omului.” Și Mechnikov a susținut că frica de moarte este în orice

vremurile „constă într-una dintre cele mai mari griji ale omului” iar realizarea inevitabilității sfârșitului cuiva nu permite multor oameni să se bucure pe deplin de viață Soluția acestei probleme a fost căutată de celebrul biolog în știință, care, în opinia sa, ar putea, pe de o parte, să prelungească termenul de existență umană și, pe de altă parte, să ajute la înțelegerea naturaleței și regularității procesului de moarte, care, astfel, devine doar o parte a procesului de viață și încetează să provoace groază. si disperare -
și Mechnikov
La sfârșitul vieții, a creat doctrina ortobiozei - o astfel de viață a unei persoane când își încheie viața cu o bătrânețe sănătoasă, calmă, în care frica de moarte dispare, dând loc unui sentiment de sațietate cu viața. și dorința de moarte
Cu toate acestea, acest lucru este încă departe. În realitate, puțini oameni caută să treacă în mod voluntar în uitare, iar frica de moarte rămâne relevantă pentru mulți oameni de toate vârstele - de la tineri „verzi” la bătrâni cu barbă cenușie. O persoană poate trăi pentru ani sub jugul acestei frici Într-o revistă veche de la începutul secolului am citit povestea lui Henri Lavedan despre un bărbat care a experimentat o frică de moarte panică și ca urmare și-a transformat viața într-un coșmar viu.Iată un fragment. din ea
„- Încă trebuie să încredințez cuiva secretul vieții mele. Timp de mulți ani viața mea nu a fost altceva decât frică pură. Tu, desigur, nu-i ghiciți cauza. Așa că vă voi spune acum. Iată, - și-a arătat capul, nu pot scăpa de ea nici un minut. .
1 De ce le este frică oamenilor?
105
S-a aplecat spre mine și, atingându-mi umărul, a spus
- Mi-e frică de moarte
M-am înfiorat.El a vorbit din nou, scandând fiecare silabă.
-Mi-e frică de moarte.Înțelegi ce înseamnă asta? El a clătinat din cap, iar tonul cu care au fost rostite aceste cuvinte mi-a amintit de un copil care dorea să fie milă.
- Nu ești singurul căruia îi este frică de moarte, - i-am răspuns - Fiecare om vrea să trăiască, și cât mai mult posibil
"Nu, nu mă înțelegi", a spus el. "Nu dragostea de viață mă ține în viață, ci frica de moarte. Aș fi gata să fac totul ca să nu trăiesc, dar numai să nu mori.mi aceasta frica? Îl miros din ziua în care am început să trăiesc o viață simțitoare Ca copil, apoi ca tânăr și în sfârșit acum E tortură, chin etern Acest gând plictisitor nu-mi dă nici măcar un moment de liniște Mă gândesc la moarte când mă trezesc, în timp ce mă îmbrac mă gândesc la ea în timpul plimbării mele de dimineață, în timp ce mănânc, peste tot și mereu Noaptea acest gând mă privează de somn și când în sfârșit adorm un minut de epuizare, moartea îmi apare în vis. O, ce chin Imaginați-vă, totuși, dacă pentru o clipă starea sufletului meu aș avea un venit de până la trei sute de mii de franci pe an, dar nici măcar banii nu mi-ar putea uita nicio clipă, am experimentat toate distracțiile, chiar și cele mai multe. nebunii, dar nicăieri am găsit uitarea Chiar înainte de a lua pentru implementarea vreunui plan, am văzut deja toată inutilitatea lui. Toate acestea sunt așa și așa ar fi trebuit să fie. Este o boală sau o pedeapsă pentru un păcat grav? Spune-mi ce crezi despre asta Totuși, spun lucruri fără sens pentru că nu știi despre asta mai mult decât mine. Am citit în ochii tăi cuvântul pe care vrei să-mi spui. dragoste
Dragoste Am căutat-o, am găsit-o și am pierdut-o din nou Am avut mai mulți iubiți și toate erau adevărate frumuseți M-am căsătorit cu o femeie care mă adora Dar fie în brațele amantelor sau pe pieptul iubitei mele soții - am crezut mereu de un singur lucru, că trebuie să mor, trebuie. Aceasta este soarta tuturor. Când va fi soarta mea? Zece, douăzeci de ani

mai târziu. Sau poate voi muri mâine. Cine ştie? Chiar și în acest moment, când vorbesc cu tine, creierul meu funcționează non-stop și îmi imaginez clar cum voi muri și mă voi întinde pe spate, iar un preot va sta lângă mine și va citi înmormântarea. Văd un sicriu

stă în colțul camerei văd oameni îmbrăcați în negru care mă poartă afară și mă pun pe drum
Și toate acestea îmi provoacă o teamă insuportabilă Ți-am spus deja că am fost căsătorit, dar soția mea a murit Am avut doi copii, dar au murit și ei Chiar și toate rudele mele au murit Doar eu am rămas Dar cum trăiesc 7 Luxul casei mele a devenit insuportabil pentru eu - nu am prieteni sau familie. iau masa la restaurante diferite si apoi abia noaptea tarziu ma intorc la casa mea pentru a simti o frica vesnica. simt constant prezenta mortii langa mine, chiar si acum cand iti spun asta si tot asa cincizeci ani Dar la revedere, prietene, du-te la tine acasă - S-a ridicat și m-a condus până la uşă
Am plecat și, întorcându-mă doi ani mai târziu, am mers cumva de-a lungul Champs Elysees și m-am oprit pe neașteptate în fața unei frumoase case în care mi s-a vorbit cândva despre frica de moarte.Curiozitatea de a afla ce s-a întâmplat cu excentricul s-a trezit brusc în mine, şi am intrat în casă.Înaintea mea a apărut un slujitor bătrân
- Domnule Menu7 - am întrebat eu
- A murit anul trecut
Am fost teribil de surprins
- Aici, în casa asta7
- Da, domnule, doar eu si doctorul am fost prezenti la moartea lui.Trebuie spus ca lucrurile nu au mers asa de bine.Nu se putea obisnui cu ideea ca era pe moarte.
— Vincennes, repeta el tot timpul. „Vincennes, mi-e frică să mor.” Apoi a scăpat brusc din brațele mele și, privind în colțul camerei, a spus: „Deci așa este ea.” Cu asta, a murit.
Deși fiecare persoană experimentează într-o oarecare măsură frica de moarte, mecanismul apariției acesteia poate fi complet diferit.Pentru unii, cauza poate fi moartea cuiva apropiat, pentru celălalt, un pericol de moarte care a afectat această persoană, dar a trecut de această dată Pentru alții, în special pentru cei cu inteligență ridicată, frica de moarte se poate dezvolta ca urmare a reflecțiilor asupra sensului vieții și deznădejdea existenței lor, așa cum a fost cazul lui Omar Khayyam, celebrul înțelept și poet al antichității. .versele lui sunt rubaiyat

Vai, nu ni se dau multe zile să fim aici, Să le trăim fără dragoste și fără vin este un păcat Nu merită să ne gândim, lumea asta e bătrână sau tânără Dacă e sortită să plecăm — ne pasă?
Bea, că în curând vei fi prefăcut în praf Fără prieten, fără soție, visul tău lung va fi Două cuvinte la urechea ta acum voi șopti „Când s-a ofilit lalea, nu poate să înflorească” Din săgețile care aruncă moartea, nu putem găsi un scut Și cu un cerșetor și cu regele e la fel de cool Să trăiești cu plăcere, să trăiești din plăcere, Orice altceva - crezi '- numai deşertăciune
Omar Khayyam a încercat să-și lupte cu frica, chemând mintea după ajutor, dar aceste încercări nu par foarte convingătoare pe fundalul tabloului de deznădejde sumbră pe care l-a creat cu lucrarea sa Suntem doar oaspeți în această lume, a spus înțeleptul: și ce diferență are cât de mult suntem aici, dacă îngrijirea este destinată - mai devreme
Crede-ma, sunt departe de frica de moarte Mai groaznic decat viata, ce mi-a pregatit soarta? Mi-am primit sufletul doar pentru sprijin Și-l voi întoarce când va veni momentul

Dar cu cât această întâlnire fatidică era mai aproape, cu atât Omar Khaya dorea mai puțin să se despartă de viața sa. Și apoi a venit cu un alt truc, cu ajutorul căruia spera să-și învingă frica și disperarea, a început să caute în viață ceva care provoacă sentimente negative și a încercat să privească moartea ca pe o eliberare de chin:
Este rezonabil să ne temem de moarte? Doar o dată mă voi uita în ochii ei când îmi va veni ceasul Așa că merită să regret că sunt un slime sângeros, Oasele și o pungă trăite, voi dispărea brusc din ochi.
La trei secole după O Khayyam, un alt poet nu mai puțin celebru al Renașterii, Francesco Petrarh i-au venit gânduri similare. După cum știți, la începutul vieții sale, Petrarh s-a caracterizat prin optimism și o atitudine strălucitoare, dar, la mijlocul vieții sale, în opera sa au început să apară tonuri sumbre, colorate de fanatismul religios. Este mai bine să vă amintiți ocazional, dar mai mult timp, de moarte și, cu o reflectare atentă, să vă imaginați membrii individuali ai persoanei pe moarte, acești ochi adânc scufundați, decolorați, obrajii scufundați -

ki, buze palide, pe care apare spuma. . mirosul împuțit al întregului corp și, în special, aspectul teribil al feței distorsionate.Toate acestea vor fi prezentate mai ușor și, parcă, clar în întregime, dacă o persoană începe să mediteze cu atenție asupra imaginii unui moarte memorabilă pe care a văzut-o, astfel încât amintirea spectacolului îndoliat și deplorabil să servească drept avertisment veșnic — mâncați și cu frică a ținut sufletul de toate speranțele lumii trecătoare.
Orez și Anchukova
Reflecția prelungită și persistentă asupra morții face o impresie profundă asupra oricărei persoane, iar influența ei asupra persoanelor cu o imaginație dezvoltată, un depozit artistic, poate avea în general o influență decisivă asupra creativității acestora. Se știe, de exemplu, ce impact psihologic puternic a avut asupra lui F. Dostoievski episodul execuției eșuate miraculos a lui Dostoievski, ceea ce a determinat în mare măsură starea emoțională sumbră a scriitorului în viitor.La urma urmei, țarul nu s-a demnat atunci să-i informeze pe condamnați. Petrașeviții în avans despre abolirea pedepsei cu moartea Nikolay au vrut ca rebelii să fie chinuiți mai mult, așteptând execuția, iar planul său sadic a fost un succes. S-a dispus să se declare grațierea doar în momentul în care totul era pregătit pentru executare, adică să-i supună torturii psihologice printr-o execuție simulată.
După cum scrie V Kirpotin în cartea sa Dostoievski, „La 22 decembrie 1849, într-o dimineață geroasă, petrașeviții au fost aduși la locul de paradă Semionovski, au fost duși la schelă, înconjurați pe trei laturi de urlete. Auditorul a citit verdictul , a spus preotul în sutană neagră

o predică în care susținea că odată cu moartea trupului, totul nu se termină pentru ei și că pocăința le va înlesni sudoarea veșnică-< viața de munte.. Au săvârșit asupra nobililor ritul execuției civile - au spart săbiile peste lor. Capete
După aceea, condamnații au fost îmbrăcați în giulgii de in, cu glugă și mâneci lungi.
„Execuția” petrașeviților
un pluton de soldați a fost așezat în fața lor, s-a dat o comandă preliminară și s-au tras glugă peste ochii celor legați.
Atunci a fost dat suspendarea și a citit, în cele din urmă, verdictul real Grigoriev nu a suportat tortura și a înnebunit Dostoievski era în al doilea trei, împreună cu Pleșceev și Durov, iar după comanda „hangout”, împreună cu toată lumea, a coborât de pe eșafod, șocat de acest îngrozitor ritual batjocoritor”

Ulterior, Fiodor Mihailovici a scris în „Jurnalul unui scriitor” în 1873 „Condamnarea la moarte prin împușcare, citită tuturor dinainte, a fost citită fără glumă, aproape toți cei condamnați erau siguri că va fi executată și pronunțată. cel puțin zece minute groaznice de așteptare a morții”
Într-adevăr, mii de drumuri duc la teama de acest gol înspăimântător care ne așteaptă la sfârșitul vieții și numai oamenii foarte voinici își pot permite să vorbească cu calm și înțelepciune despre moarte, fără a tremura în genunchi și a frigului lipicios în spatele sternului. Unul dintre acești înțelepți, căruia la început se temea, ca tuturor oamenilor, de moarte, dar în cele din urmă a învins complet

frica lui, a fost un gânditor roman și o persoană publică I în Lucius Seneca
„Gândește-te la moarte”, scria el în „Scrisorile sale morale” către Lucilius, „Cine spune asta, ne spune să ne gândim la libertate Cine a învățat moartea, a uitat cum să fie sclav El este mai presus de orice putere și cu siguranță dincolo de orice putere. toată puterea Ce este închisoarea și paza pentru el și obloane? Ieșirea îi este întotdeauna deschisă.
„Cine nu vrea să moară, nu a vrut să trăiască”, scrie el într-o altă scrisoare, „căci viața ne este dată sub condiția morții și ea însăși este doar calea către ea. Prin urmare, este o prostie să ne temem. de ea, pentru că așteptăm dinainte cunoscutul, dar ne temem doar de necunoscut.Inevitabilitate.” moartea este egală cu toți și invincibilă. Este posibil să dai vina pe destinul tău, dacă este la fel ca toți ceilalți? Egalitatea este începutul dreptății.Dacă am vrea să înțelegem cauzele fricii noastre, am fi convinși că unele dintre ele există, altele ni se par.Nu ne este frică de moarte, ci gânduri de moarte - până la urmă, suntem mereu la doi pași de moartea însăși.Dacă moartea este teribilă în sine, atunci trebuie să fii mereu în frică, vom fi măcar vreodată eliberați de ea?
Într-o altă scrisoare, găsește și alte argumente prin care încearcă să întărească curajul prietenului său în fața inevitabilului.
„Nu cădem imediat, ci treptat, pas cu pas, în mâinile morții. În fiecare zi murim, pentru că fiecare zi ne ia o părticică de viață și chiar și atunci când creștem, viața noastră scade. Aici am pierdut copilăria, apoi copilăria, apoi adolescența Până ieri, tot timpul trecut a pierit și și astăzi împărtășim cu moartea Precum un ceas cu apă nu golește ultima picătură, ci toată apa care a curs mai devreme, așa face și ceasul trecut, în care încetăm să mai existăm, nu constituie moartea, ci o completează doar în acest ceas în care am ajuns la el - și am umblat mult timp"
În general, trebuie remarcat faptul că Lucius Seneca a fost nu numai extrem de înțelept, ci și un om cu adevărat curajos - este suficient să ne amintim cu cât de vrednic și-a acceptat propria moarte, la care l-a condamnat împăratul Nero. Și dacă Ilya Mechnikov s-a plâns de mintea umană, observând cu ușoară invidie că copiii mici și animalele lipsite de ea nu se tem de moarte, Se-neka a tras o concluzie complet diferită din aceleași fapte.
„Nici sugarii, nici copiii, nici cei afectați în minte nu se tem de moarte - și rușine celor cărora mintea nu le oferă aceeași seninătate pe care o dă prostia.”

Oamenii depășesc teama de moarte inevitabilă în moduri diferite.Una dintre modalități este credința în incoruptibilitatea sufletului uman.Atracția majorității religiilor lumii (creștinism, islam etc.)

constă tocmai în faptul că credincioșilor li se promite viață după moartea, cu alte cuvinte, nemurirea. Cu toate acestea, chiar și un „leac atât de puternic pentru frica de moarte”, precum religia, rareori aduce calm și curaj complet în fața unui sfârșit inevitabil. Ilya Mechnikov, care a dedicat mult timp gândirii esenţa morţii, a scris* foarte profund
Se spune adesea că această credinţă este capabilă să depăşească complet frica de moarte, rezolvând sarcina în cel mai bun mod.Dar acest lucru poate fi recunoscut doar într-un număr limitat de cazuri.Oamenii cu studii superioare. , în ciuda credinței celei mai profunde, totuși simt cea mai puternică frică de moarte. În acest sens, mai pot adăuga un nou exemplu la multele deja cunoscute
Cazul se referă la un preot bătrân, foarte inteligent, a cărui credință sinceră și puritate morală sunt dincolo de orice îndoială.Provenind dintr-o familie bogată și aristocratică, s-a dedicat teologiei în tinerețe.de moartea sa recentă Oamenii care l-au cunoscut îndeaproape susțin în unanimitate că relațiile cu el au avut asupra lor o influență neobișnuit de înălțătoare.La vârsta de 74 de ani, s-a îmbolnăvit grav.el, și a așteptat cu tensiune și ^ < opinii Este clar că acesta din urmă trebuia să ascundă adevărul.În prezența lui, a fost este necesar să se evite să se vorbească despre moarte în general și despre moartea cunoștințelor sale ”
Acest pasaj nu necesită aproape niciun comentariu.Dacă chiar și oamenii profund religioși care și-au dedicat întreaga viață slujirii religiei și, se pare, au toate șansele de a avea o viață fericită în afară, încă se tem cu disperare de moarte, atunci ce putem spune despre oamenii obișnuiți, care nu au merite deosebite în fața doamnei House? Religia poate doar oarecum plictisi această frică străveche, dar în niciun caz nu poate scăpa de ea pe oameni. Cu toate acestea, ideea vieții de apoi este miezul oricărui concept religios și este adesea persuasivitatea imaginii „paradisului” într-unul. sau un alt sistem teologic care atrage credincioși suplimentari la el. Într-o formă sau alta, ideea existenței

„viața după moarte” a fost prezentă în credințele multor așa-numite „popoare păgâne” care locuiesc pe Pământul nostru
„O, Teul, nu te mai gândi la un scurt moment de groază. Gândește-te la ce urmează după el. Este moartea, chiar și instantanee, atât de teribilă? Toți murim: în seara asta, mâine sau poimâine - indiferent când, iar credința ta, ca a noastră, ne învață că dincolo de mormânt ne așteaptă harul infinit Gândește-te la asta, prietene suferind, frica de viitor, otrăvirea sufletului - totul va fi lăsat în urmă și vei găsi pacea, pe care nimeni nu o va rupe vreodată.
Din acest pasaj se poate observa că una dintre modalitățile de a depăși frica de moarte, pe lângă ideile religioase, este ideea de a scăpa de greutățile acestei vieți, ideea că moartea, de fapt, este doar scăpând de anxietăţile şi grijile existenţei pământeşti.
Tocmai acesta a fost șirul gândirii lui Seneca, care a scris în urmă cu două mii de ani „Cine a spus că a muri este înfricoșător? S-a intors cineva de acolo? De ce ți-e frică de ceea ce nu știi3* Nu ar fi mai bine să înțelegi indicii despre Rai? Observați că în această viață ne îmbolnăvim tot timpul - fie cu această boală, fie cu alta. Apoi stomacul ne frământă, apoi piciorul doare. Din toate părțile acestei lumi, suntem urmăriți de suflarea bolilor, furia animalelor si a oamenilor.Din toate partile parca suntem alungati de aici.doar cu cei care nu locuiesc acasa.De ce iti este frica sa te intorci acasa de la musafiri?
Și mai sumbră era viziunea asupra lumii a filozofului german Schopenhauer, care credea că întreaga noastră existență este doar o greșeală sau rezultatul unei dorințe criminale, așa că va deveni clar că ar fi mai bine pentru el să producă pe Pământ cât mai puține vieți.

fenomene ca pe Lună, și că ar fi mai bine dacă suprafața primei, ca și Luna, să rămână într-o stare cristalizată.Viața noastră poate fi privită ca un episod, în zadar stânjenind beatitudinea calmă a inexistenței și a avea caracterul unei uriașe înșelăciuni"

O astfel de filozofie este un fel de „homeopatie mentală” care recomandă „like cure like”. Dacă încercările altor filozofi de a calma oamenii înaintea fricii de moarte atragându-le atenția asupra bucuriilor vieții nu au avut succes, atunci Schopenhauer merge pe cealaltă direcție, dimpotrivă, încearcă să picteze imaginile existenței pământești cu atât de negru. culori, astfel încât moartea în sine nu mai pare un rezultat teribil, ci eliberarea mult așteptată -

din durerile vieții În scrierile sale, următoarele afirmații nu sunt neobișnuite /
„Ar fi corect să vedem scopul vieții noastre în suferința noastră, și nu în fericire”
„Întreaga existență a omului indică faptul că suferința este adevărata lui soartă. Viața este adânc cufundată în suferință și nu poate scăpa de ea. Nașterea noastră este însoțită de plâns, cursul vieții este întotdeauna tragic și cu atât mai mult - rezultatul ei. Este imposibil să negați sigiliul predestinației în toate acestea.
„Moartea trebuie privită ca obiectivul principal al vieții în momentul sosirii ei, tot ce a fost pregătit în timpul vieții este distrus”
Cu toate acestea, în mod echitate, trebuie recunoscut că Schopenhauer în această chestiune doar repetă principalele prevederi ale religiei -

învățătura hios-filozofică a legendarului Gautama Buddha, care și-a dezvoltat planul de a scăpa pe oameni de frica de moarte cu douăzeci și patru de secole înainte de filozoful german
La un moment dat, prințul Siddhartha a fost uimit de imaginile pe care le vedea despre suferința umană - bolile sale, bătrânețea și moartea, iar după mulți ani de căutări, devenind „iluminat”, a oferit lumii modul său de a scăpa de frica de viață și moarte În același timp, în general, Buddha nu a fost un filosof El a servit unui singur scop - să pună capăt suferinței oamenilor și nu era interesat de raționamentul abstract El a făcut chiar o listă de 10 întrebări pe care le-a a refuzat să răspundă, cum ar fi „Este nemuritor cel care cunoaște adevărul?” Principalul lucru pentru el a fost să pună capăt nenorocirilor care însoțesc o persoană în viața lui, dintre care una era frica de moarte.un prost care, în loc să încerce imediat să scoată o săgeată otrăvită înfiptă în lateral, se gândește la cum a fost făcută această săgeată, cine a făcut-o și cine a tras-o.Nu, frica de moarte nu poate fi învinsă prin filozofare abstractă, ci cu cele mai mari dificultăți) doar într-un mod special de-a lungul vieții sale.Ulterior, Buddha a conturat pe scurt învățătura a creat sub forma a „patru adevăruri nobile”, după care a conturat o cale specifică pentru atingerea scopului – eliberarea completă a individului de suferință. Această eliberare se realizează în nirvana – o stare specială a sufletului, care oprește lanț de nașteri și decese și, prin urmare, distruge însăși frica de moarte. ji și S Datta, "pacea nirvanei depășește bucuriile și suferințele pământești. Aceasta este o stare de seninătate, ecuanimitate și autocontrol impasibil, nu poate fi explicată în termenii experienței obișnuite, de zi cu zi. Cea mai bună înțelegere a acestei stări va Fii ideea nirvanei ca scăpare de orice experiență dureroasă, de care suferim „Cu toate acestea, calea către aceasta este dificilă și lungă și constă din opt pași de vederi corecte, determinare corectă, vorbire corectă, comportament corect, cale corectă. a vieții, efortul

corect, direcția corectă a gândirii și concentrarea corectă Fiecare dintre acești pași constă și în mai multe etape și numai la ultima, a patra, a opta etapă

etape, când o persoană ajunge la nirvana, scapă complet de frica de moarte.
Dar această cale necesită o muncă lungă și grea și nu toți cei care o pornesc ajung la capăt.Dar ce zici de toți ceilalți care nu sunt pregătiți să sacrifice bucuriile de moment ale vieții de dragul liniștii sufletești? Una dintre opțiuni este de a depăși frica de moarte cu ajutorul muncii sau al creativității dezinteresate.Iată un interviu cu academicianul N Amosov, în vârstă de 82 de ani, care
a reușit să transforme viața vegetativă obișnuită pentru oamenii de vârsta lui într-o luptă acerbă cu soarta, în care nu va renunța (Komsomolskaya Pravda, 1, 3 februarie 1998)
„Și totuși despre moarte? Infricosator?
- Nu e chiar atât de înfricoșător.Viața încă îmi face plăcere, iar experimentul de a depăși bătrânețea este, în primul rând, o încercare de a scăpa de moarte.Dar una este să-ți fie frică panicată de o bătrână cu coasă și alta abordați totul rațional.Astăzi am vorbit deja odată cu vârsta, nevoile unei persoane scad.Să spunem că interesul sexual pentru mine a dispărut cu mult timp în urmă, iar Freud nu era un prost, acordând atât de multă atenție acestei probleme.Natura are totul clar programat, atâta timp cât poți da urmași - vii și slăbit - fă loc. Nu este o coincidență că toate celelalte nevoi sunt concentrate pe sexualitate. Dar există o nuanță. Sistemul nervos al unei persoane este antrenat, cortexul cerebral este sub control, astfel încât să putem veni cu credințe pentru noi înșine, să credem în ele în mod sacru și chiar să facem

înlocuitor pentru nevoile biologice Exact asta mi s-a întâmplat. Mi-am făcut o ipoteză pentru mine și trăiesc cu ea. Mă face să trag greutăți și să scriu cărți.
- Ai găsit un înlocuitor pentru sex?
- Nu, desigur, dar am antrenat curiozitatea pentru viață și nevoia de creativitate. Drept urmare, lăcomia, invidia, frica, vanitatea - toate au dispărut pentru mine. Dar, apropo, nu mi-a fost frică de moarte nici măcar la un moment dat. Vârsta fragedă Procesul de a muri în sine nu este teribil în sine Desigur, dacă puneți unul tânăr și sănătos pe perete, oricine va tresări, dar vorbesc despre o dispariție treptată a păcii și liniștii Se poate, desigur, găsiți o explicație pur medicală tensiunea arterială scade, rezistența organismului este suprimată, voința slăbește, apatia se acumulează Dar, probabil, motivul nu este numai acesta Există și o nuanță psihologică
Din moment ce aștept un truc murdar din inima mea, atunci totul ar trebui să se întâmple liniștit.De ce să-mi fie frică? Trebuie să te pregătești pentru moarte Dacă simt că mi-am satisfăcut toate dorințele, atunci nu mă voi zgudui pentru viață.
Frica de moarte poate fi depășită dacă acceptăm punctul de vedere al vechilor hinduși care cred în reîncarnare - transmigrarea sufletelor Conform ideilor lor, sufletul uman nu moare odată cu trupul, ci doar se mută într-o altă cochilie - luând ținând cont de meritele și încălcările unei vieți trecute Adevărat, unii filozofi au văzut reîncarnarea nu atât ca o modalitate de a calma oamenii în fața morții iminente, ci de a-i forța să respecte standardele morale, deoarece forma unei noi nașteri, conform învățăturilor hindușilor, depindea direct de comportamentul într-o viață anterioară.Filozoful grec Timaeus, care a trăit în secolul al V-lea î.Hr., cu o anumită cotă de cinism a scris „O persoană care persistă

în neascultare poate fi sigur că izbucnirea pedepsei atât pe baza legilor, cât și pe baza învățăturilor despre judecata cerească și subterană, despre chinurile crunte la care vor fi trădate suflete nefericite și despre tot ce, conform tradiției străvechi, cântărețul ionian. proclamat Căci, la fel cum tratăm trupurile bolnavilor cu orice mijloace care vin la îndemână, dacă el și refuzăm cele mai utile, așa că ținem mintea oamenilor în frâu cu argumente false atunci când nu ține cont de adevărat.De aceea nu luăm în considerare.

învățătura străinilor despre viața de apoi și transmigrarea sufletelor, că sufletele lașilor de după moarte locuiesc în trupurile femeilor - spre rușine, sufletele ucigașilor - în animale răpitoare - ca pedeapsă, sufletele voluptuarelor - în trupurile porci și capre, sufletele heliportatorilor și bouncerilor - în păsări zburătoare, în sfârșit, sufletele oamenilor leneși și proștilor - în trupurile animalelor care trăiesc în apă.

Vladimir Vysotsky, totuși, a tratat această problemă cu o parte de umor sănătos:

Traieste-ti viata normala
Există un motiv să te distrezi
La urma urmei, poate în șef
Sufletul tău va locui
Lasă-te să trăiești ca un portar, să te naști din nou - un maistru, Și apoi vei crește de la un maistru la un ministru Dar dacă ești mut ca un copac, te vei naște baobab Și vei fi un baobab pentru o mie de ani până mori

Un alt poet, Vadim Shefner, a abordat problema nemuririi oarecum diferit. El credea că atunci când murim, transferăm particulele corpului nostru în natură și prin ea altor ființe vii și, în acest sens, particulele care alcătuiesc corpul nostru sunt nemuritoare. Poetul a scris:

Moartea nu este atât de teribilă și de rău augur Nu există moarte finală
Toate fenomenele, oamenii și lucrurile Lasă o urmă imuabilă
Despărțindu-se în microparticule, Viața trecută nu a murit, - Și odată ce păsările moarte ^Zboară prin corpurile noastre
Lumea este pătrunsă de trecut Este etern În fiecare zi este mai bogată de o sută de ori Vechile noastre întâlniri trăiesc în ea Și stelele stinse ard

O altă modalitate de a scăpa de teama de moarte inevitabilă este să te ridici deasupra emoțiilor personale și să privești problema morții dintr-o poziție universală sau chiar cosmică.Unul dintre primii, așadar, a abordat această problemă la începutul acestui secol, Omul de știință german Meyer-Benfey. În articolul său „Religie modernă”, el a scris că fiecare persoană este nemuritoare în măsura în care a reușit să-și lase amprenta asupra

cronică comună a omenirii Deși personalitatea piere odată cu moartea trupului, dar la fel cum nici un atom din carnea noastră nu poate dispărea, „nici o putere a sufletului nostru nu poate dispărea complet”, și cu cât viața noastră a fost mai plină, cu atât mai mult. urme evidente ne lasă activitatea în viața ulterioară a omenirii. Potrivit lui Meyer-Benfey, „combinația acțiunilor individuale cu viața comună a omenirii constituie o adevărată nemurire, o adevărată Nirvana.” Astfel, Shakespeare și Pușkin au atins cu adevărat nemurirea, pentru că suflarea vie a sufletelor lor poate fi simțită pe scena oricărei persoane. teatru în lume secole după descompunerea lor tel.

1.6.2 Între viață și moarte

Odată ajuns pe stradă inima se va apuca, Capul se va umple de zgomot și întuneric, Iar cineva stingher într-un halat stătut Ultimul va spune cuvinte goale. I. Huberman
Mai jos vom analiza natura schimbării sentimentului de frică pe măsură ce pericolul se apropie și vom vedea că până în „momentul adevărului”, când pericolul este în apropiere, frica, de regulă, dispare, dând loc unor emoții complet diferite în mintea.un fapt dovedit al psihologiei practice se aplică şi fricii de moarte.
Profesorul R. Noyes din Iowa (SUA) a analizat o mulțime de experiențe ale unor oameni care într-un fel sau altul s-au confruntat cu moartea. El a descoperit că în pragul vieții și a inexistenței, o persoană trece de obicei prin trei etape în experiențele sale: rezistența la moarte, o scurtă trecere în revistă a vieții sale și o etapă de iluminare spirituală specială, pe care Noyes a numit-o transcendență.
Prima etapă include un sentiment de frică, conștientizarea pericolului de moarte, iar la sfârșit - recunoașterea inevitabilității morții. Atâta timp cât există cel puțin o șansă minimă de supraviețuire, o persoană nu renunță, el încearcă să găsească o cale de ieșire dintr-o situație critică, iar creierul în aceste secunde funcționează cu o viteză și o claritate uimitoare. Când toate mijloacele se epuizează, o persoană renunță. Ca o glumă, S. Grof și J. Halifax în cartea lor „The Man in the Face of

moarte", "în momentul predării, frica dispare, iar o persoană care este amenințată cu moartea începe să simtă seninătate și echilibru. Când sfârșitul devine inevitabil, debutul său este întâlnit cu un sentiment de pace interioară"
Raymond Moody, în cartea sa Life After Death, a remarcat că muribunzii, de regulă, experimentează foarte clar și deosebit sentimentul de „în afara corpului”, care poate lua o mare varietate de forme. Unii se percep pe ei înșiși ca fiind fără formă. nor sau cheag de energie, alții îi simt corpul, dar el îl vede ca fiind transparent și instabil.În unele cazuri, există un sentiment de frică puternică și o dorință de a se întoarce înapoi în corpul său, în altele - există un sentiment de claritate, pace și liniște. Unele organe de simț (văzul și auzul) sunt ascuțite de multe ori, altele (miros, terestre și simț muscular), dimpotrivă, devin plictisitoare.
În cea de-a doua etapă, întreaga viață a unei persoane se desfășoară în fața ochiului interior al unei persoane. În acest stadiu, conștiința se poate desprinde de forma corporală, iar muribunzii, ca din lateral, urmăresc cum trupurile lor se apropie de moarte. O privire de ansamblu asupra unei vieți anterioare poate începe din copilărie sau poate apărea în „ordine inversă” - de la moartea iminentă până la momentul nașterii și, de regulă, este însoțită de emoții pozitive. Uneori, viziunile pe moarte sunt atât de plăcute și incitante încât oamenii nu vor să se oprească și chiar și tu exprimi resentimente și ostilitate față de cei care le-au „reînviat” și i-au readus la viața reală.
La a treia etapă, transcendentă, oamenii par să se ridice deasupra evenimentelor din viața lor, dobândind o viziune „cosmică” asupra lumii. În același timp, muribunzii experimentează sentimente mistice, pline de viziuni minunate care nu au analogi în cotidianul nostru. Așa descrie americanul Victor Solov aceste sentimente, a căror inimă s-a oprit timp de 23 de minute
„M-am deplasat cu viteză mare spre o structură de grilă puternic luminoasă. Nodurile și firele de la intersecția pinilor luminoși au vibrat, emitând energie rece colosală. Grila părea a fi o barieră care va opri progresul ulterioare. Nu am vrut să trec. prin ea. , a scăzut Apoi

am fost în grilă În momentul contactului meu cu ea, strălucirea vibrantă a crescut până la un grad de luminozitate orbitoare, ceea ce

în același timp m-a golit, absorbit și schimbat. Nu a fost durere. Senzația nu a fost nici plăcută, nici neplăcută, dar a absorbit complet Esența a tot schimbat Din acest moment, experiențele pot fi descrise doar aproximativ în cuvinte
Grila era ceva ca un transformator, adică un traductor de energie, care mă transporta dintr-o stare formată într-una fără formă, în afara timpului și spațiului, de acum înainte nu eram într-un loc sau măcar într-o dimensiune, ci mai degrabă într-o „Eu” nu era cel pe care l-am cunoscut, ci esența lui purificată și în același timp vag familiară, ceva pe care l-am simțit mereu îngropat sub o suprastructură de temeri, speranțe, dorințe și aspirații personale. „Eu” nu era legat de Ego Era un spirit pur finit, neschimbător, indivizibil, indestructibil și, în același timp, fiind absolut unic și individual, ca o amprentă digitală, ~ parte dintr-un întreg infinit armonios și organizat am fost deja acolo inainte "
Interesant este că primele două etape ale experiențelor în apropierea morții sunt adesea absente în sinucideri, dar stadiul experiențelor transcendentale este pe deplin exprimat.Psihiatrul american David Rosen, care a discutat cu supraviețuitorii care au sărit de pe podul Golden Gate din San Francisco, consideră că asta sinuciderile trec atât prin stadiul de rezistență, cât și prin stadiul de revizuire a vieții în avans, pregătindu-se pentru moarte, iar oamenii care au experimentat accidental pericol de moarte trec prin toate cele trei etape simultan.
În încheierea acestei secțiuni, aș dori să dau încă o mărturie a unei persoane care a supraviețuit morții clinice. Este citat în cartea lui Jean-Baguiste Delaker „Reflectii de dincolo” și aparține actorului Kurt Jurgens, care a fost nevoit să-și oprească inima pentru o perioadă în timpul unei operații de înlocuire a aortei. Aceste amintiri subliniază încă o dată că, indiferent cât de mult. senzații minunate și neobișnuite și nici trăite de o persoană care a trecut granița acestei vieți și a privit dincolo de transcendent, suflarea morții va provoca întotdeauna oamenilor cea mai puternică frică și șoc înaintea cruzimii sale sumbre și rece.
Ne este dificil să judecăm ce se află în spatele următoarelor amintiri - tulburarea conștiinței cauzată de hipoxie și activitatea distorsionată a unui creier slăbit sau imagini reale

Lumea transcendentă, într-un fel necunoscut percepută de Kurt Jürgens, rămâne doar să speculăm. , mintea și-a dat seama pe i-paradis pe ce abis se află
"Curând, din subconștient a început să iasă din subconștient sentimentul că viața se estompează. Acum îmi place să spun că a venit în momentul în care inima a încetat să mai bată. Totuși, nu a putut face acest lucru. Până în sud, am continuat să mă uit în cupola uriașă de sticlă de deasupra mesei de operație.Acum cupola a început să se schimbe.Deodată, a strălucit roșu.stai drept și apără-te de acele fantome palide care se apropiau din ce în ce mai mult Apoi totul arăta așa, cuvinte - dar cupola de sticlă s-a transformat în o boltă transparentă, coborând încet și acoperindu-mă Acum ploua foc, dar deși picăturile erau anormal de mari, nici unul nu m-a atins Au căzut și s-au stropit în jur, iar din ele au crescut flăcări amenințătoare, lingând totul în jur nu mai puteam evita. teribilul adevar fara co părerile, fețele care umpleau această lume înflăcărată erau chipurile blestematelor. Eram cuprins de disperare, un

sentiment de singurătate inexprimabil și stigmatizare Oroarea a fost atât de mare încât m-a sufocat și parcă aproape că mă sufoc.
Desigur, eram în iad însuși și limbi strălucitoare de flăcări puteau să mă depășească în orice cerc. În acel moment, o siluetă umană neagră s-a materializat brusc, silueta a început să se apropie. La început, nu am putut să o disting clar printre flăcări. şi nori de fum roşcat, dar s-a limpezit repede.Era o femeie cu voal negru, zveltă, cu gura fără buze, iar expresia ochilor îi trimitea fiori pe şira spinării.Când stătea faţă în faţă cu mine, tot eu puteau vedea două găuri negre, goale Dar din aceste găuri creatura încă se uita la mine O siluetă și-a întins mâinile și, atrasă de o forță irezistibilă, am urmat-o O respirație înghețată m-a atins și am intrat într-o lume plină de sunete slabe. de tânguire, deși nu era un suflet în jur

Și tocmai atunci, chiar acolo, am întrebat figura cine este, vocea mi-a răspuns „Sunt moartea” Mi-am adunat toate puterile și m-am gândit „Nu o voi mai urma, pentru că vreau să trăiesc” Am dat acest gând 7 În orice caz, ea s-a apropiat și și-a pus mâinile pe pieptul meu gol, astfel încât am căzut din nou sub influența magnetismului ei. Am simțit mâinile înghețate ale unei femei pe pielea mea, iar orbitele ei goale mă priveau nemișcate" (citat din cartea lui S Grof și J. Halifax „The Man in the Face of death”)

1.6.3 Atracția morții

Însuși șederea în morgă, vederea gurilor goale răsturnate în sus într-un țipăt tăcut, părul încâlcit și dureros, ca algele marine / iy, îngălbenirea neînsuflețită a pielii și interiorul răsucit la infinit suprimat, dar la părăsirea mănăstirii, iadul și captivitatea, el era plin de un sentiment atot absorbant al bucuriei vieții, de care chiar îi era oarecum rușine. Fiecare celulă a corpului său a strigat fericită: „Sunt în viață! >>
B. Ivanov, K) Shcherbatykh. „Lumea a 34-a”
Oamenii nu caută întotdeauna să evite moartea și tot ce este legat de ea. Există cazuri în care sunt atrași instinctiv de ea, iar motivele pentru un astfel de lucru, pentru a spune ușor, tendințele ciudate pot fi complet diferite.treburile și agitația vieții de zi cu zi Apoi, confruntat cu faptul morții, o persoană, prin contrast, începe să înțeleagă ce dar neprețuit mai deține, iar toate grijile și problemele sale materiale în acest context par mărunte și trecătoare.Igor Guberman are un cătran foarte precis despre asta despre
Necazuri nebunoase, insulte putrede,
Griji de tam-tam gol - Se duc undeva în sunetul unei slujbe de pomenire
De la gândul că în curând și tu

Într-adevăr, în fața morții, viziunea noastră asupra vieții este curățată rapid de tot ce este meschin și superficial, este doar păcat că această „înălțare deasupra deșertăciunii” nu durează mult și suntem din nou absorbiți în mlaștina vieții de zi cu zi. Cu toate acestea, cel puțin ocazional, fiecare persoană ar trebui să se oprească din când în când pentru a-și evalua cu onestitate calea de viață și a schița cele mai importante lucruri pentru viitor în fața unei morți reci și inevitabile.
După cum a scris Omar Khayyam, care a trăit cu o mie de ani înaintea noastră,
Privește înapoi la tine și gândește-te cine ești, unde ești și - atunci unde?
Alți oameni (de obicei supărați și invidioși) iubesc moartea pentru că îi urăsc pe cei vii. Ei se bucură de nenorocirea care s-a întâmplat cu vecinii lor și „se hrănesc” cu energia neagră a suferinței și durerii

altor oameni. Despre un astfel de tip uman a scris Guy De Maupassant în povestea „Diavolul”
„Mătușa Rape, bătrână călcat, a fost și ea angajată să urmărească morții și muribunzii atât în satul ei, cât și în tot raionul, dar, după ce i-a cusut pe acești clienți într-un giulgiu, din care nu mai erau destinați să iasă, ea din nou. a apucat fierul pentru a călca haine pentru cei vii. Îngrozită precum trecuse un măr de un an, supărată, pretențioasă, extrem de lacomă și atât de cocoșată încât părea că i s-a rupt sacrul de la călcarea constantă a lenjeriei, se spunea că are o pasiune specială, monstruoasă și ticăloasă pentru spectacol. a agoniei morții.a vorbit despre oameni care au murit sub ochii ei, despre tot felul de cazuri de moarte la care trebuia să fie prezentă și, povestind, a încercat să precizeze cazul în toate detaliile, întotdeauna la fel, - exact ca un vânător, spun eu – vorbind despre aventurile sale de vânătoare.
\
1.6.4 Frica de viață
Moartea în sine nu este atât de teribilă, viața este mult mai teribilă.
Călărețul Haggard
Psihologul american N. Copeland a scris în cartea sa Psychology and the Soldier. „Toată viața, de la naștere până la moarte, omul este într-o stare de frică. Îi este frică de lipsă, de boală, de moarte În tinerețe, îi este frică de vârsta mijlocie, în medie

varsta - batranete si ii este mereu frica de moarte. Cu toate acestea, pentru unii oameni, frica de moarte este departe de a fi pe primul loc și, uneori, viața pare atât de teribilă unei persoane încât face o alegere în favoarea morții. De exemplu, moartea prin otravă a fost mult timp considerată o eliberare milostivă dacă alternativa era tortura, de aceea, frica de durere poate fi mult mai puternică decât frica de moarte. Desigur, în epoca noastră „umană”, tortura este folosită mult mai rar decât în Evul Mediu, dar ce să facem
Orez și Anchukova
oameni al căror corp este distrus de o tumoare nemiloasă? Unii bolnavi de cancer, chinuiți de dureri continue, roagă medicii să-și pună capăt vieții, dar până când legea eutanasiei (uciderea fără durere a unui pacient la cererea lui) nu a fost încă adoptată, ei sunt lăsați să blesteme viața și să sufere, în speranța unei sfârșit rapid.
Există cazuri în care nu există motive vizibile pentru sinucidere, dar persoana totuși moare, la fel ca fiica lui Karl Marx și a soțului ei. În 1912, întorcându-se de la o minge, au luat otravă. Paul Lafargue avea 70 de ani, soția sa - 66. Deși pe patul de moarte -

scriau într-o notă că „nu voiau să fie un balast pentru cupluri”, de fapt nu voiau să fie bătrâni, le era frică de neputință și degradare, care, după cum credea Lafargue, îi aștepta inevitabil în viitor. Au iubit prea mult viața și când și-au dat seama că nu se pot bucura de bucuriile ei ca înainte, s-au sinucis în mod voluntar Paul Lafargue, cu mult înainte de data fatidică, și-a stabilit un punct de plecare - 70 de ani, iar când ea s-a apropiat, el a luat otravă fără regret
\
Soții Lafargue
În general, fondatorul marxismului a avut ghinion cu fiicele sale. A doua sa fiică, frumoasa Eleanor, s-a sinucis. Adevărat, a existat un alt motiv. Fiica lui Karl Marx nu a putut îndura o asemenea rușine. Motive atât de diferite sunt frica. de inevitabil bătrânețe și rușine în fața tovarășilor de partid, dar rezultatul este același - două fiice ale lui Marx au murit voluntar

1.7 FRICA DE COPIL
Frica nu este proprietatea noastră înnăscută. Uită-te la nou-născut. La urma urmei, nu se teme de nimic. Dacă cererile nu sunt îndeplinite, el răspunde cu un strigăt agresiv. Mai târziu, când devenim adulți, frica ne pătrunde adânc în suflet.
M. Litvak
Există o presupunere că schimbarea fricilor odată cu vârsta reflectă într-o anumită măsură calea istorică a conștiinței de sine umană.Aceasta seamănă cu așa-numita „lege biogenetică”, binecunoscută biologilor.
Esența ei se rezumă la faptul că fiecare fiinţă vie în dezvoltarea sa individuală într-un ritm accelerat principalele etape ale drumului evolutiv parcurs de strămoşii săi. Unii oameni, de exemplu, încă se îndoiesc că omul a descins din maimuțe. Și mai puțin probabil este presupunerea că strămoșii noștri mai îndepărtați au fost pești...
Imaginați-vă o galerie de artă a vreunui lord englez cu portrete de familie pe perete.Iată un strămoș din secolul al XVII-lea - în perucă și perciune, aici - din secolul al XV-lea - în armură de fier, alături de el - strămoșul dinastiei de la începutul erei noastre - într-o togă romană Puțin mai departe - ei bine, un strămoș foarte îndepărtat din epoca glaciară - într-o piele de animal și cu un topor de piatră în mână, ochii bombați și acoperiri branhiale întinse Un fel de prostie, tu spui. Este imposibil ca omul, coroana creației, să se desprindă dintr-un fel de pește cu sânge rece. Acestea sunt fanteziile voastre, colegi oameni de știință
Se dovedește că totul este în ordine cu aceasta.Există dovezi1
Embriologii au descoperit că fiecare persoană la vârsta de 1-2 luni după concepție are un aparat branhial subdezvoltat, coada și o serie de alte organe caracteristice peștilor. Membrele umane în stadiile incipiente de dezvoltare nu au mâini și picioare, primul rinichi subdezvoltat (care se rezolvă ulterior) este

seamănă izbitor cu rinichiul peștilor primitivi etc. Deci, la început, embrionul uman seamănă cu peștii, apoi cu amfibieni, apoi cu mamiferele primitive, apoi cu maimuțele și abia în momentul nașterii devine în cele din urmă om.
Prin analogie cu acest fenomen, sunt înclinat să presupun existența unei „legi psihogenetice” care afirmă că în dezvoltarea <howl, fricile copiilor trec prin etapele de dezvoltare ale fricilor (comune oamenilor aflați în stadiile incipiente ale dezvoltării sociale). a antropologilor care au lucrat în triburile primitive din America de Sud și Australia, au arătat că structura fricilor lor seamănă cu cea a copiilor mici. În special, fricile naturale, biologice, prevalează asupra celor sociale, iar acestea din urmă sunt saturate cu elemente fantastice sau magice. civilizației, fricile ei inerente s-au schimbat și ele, o comparație a acestui fenomen cu dezvoltarea mentală a unui copil ne permite să urmărim cum, pe măsură ce copiii cresc și își formează conștiința, subiectul fricilor la copii se schimbă vârsta, lipsa experienței de viață, adesea nu vede pericolul real acolo unde se află și, dimpotrivă, îi este frică de tot ce este nou, necunoscut, nici măcar plin de vreun pericol »
Majoritatea oamenilor de știință tind să creadă că este încă imposibil să vorbim despre frica „adevărată” la un nou-născut, deoarece necesită o anumită dezvoltare a creierului. Deci, Zaharov consideră că sentimentul de frică se formează numai de la 6 luni, deoarece implică un anumit nivel de procese cognitive, inclusiv capacitatea de a prognoza pericolul deja experimentat odată Un alt specialist în psihologia copilului, omul de știință american D. Lashley, consideră că copiii sunt capabili să

experimenteze frica de singurătate și anxietatea atunci când străinii apar deja de la vârsta de trei luni. După cum scrie acest autor, „baza fricii de singurătate este ideea copilului că „ceva” îl pândește și, în absența adulților, poate ataca.

Cu toate acestea, este clar că astfel de idei sunt de natură ipotetică, deoarece lumea interioară a unui copil de trei luni este un fel de „terra incognita” pentru cercetători - un pământ neexplorat. Cu toate acestea, opinia cea mai comună este că frica de singurătate se formează de 6-7 luni, și abia apoi apare frica de străini (8 luni) Se crede că aceasta este deja o manifestare a fricii în sine ca răspuns la o amenințare specifică din exterior.Această frică scade treptat în a doua. an de viață, transformându-se ulterior în frici de imagini de basm, cum ar fi Baba Yaga, Koshchei, etc. În acest moment, continuă să rămână frica reală de singurătate, temeri de medici, sunete ascuțite neașteptate
Există opinia că în viața fiecărui copil există o serie de momente „critice” care îi schimbă drastic viața, iar în aceste perioade omulețul este mai ales susceptibil la atacul fricii Fritz Riemann a scris1 „Să ne amintim primul nostru independent. pași în copilărie. Experimentăm teama care apare atunci când mâinile mamei ne părăsesc pentru prima dată, și frica de singurătate înaintea nevoii de a depăși spațiul liber. Amintindu-ne de cele mai semnificative evenimente din viața noastră, vorbim despre frica care pune stăpânire pe un copil la începutul perioadei școlare a vieții sale, când un copil schimbă relațiile familiare familiare într-o nouă societate și se stabilește în această societate.
Trebuie avut în vedere faptul că frica la copii se poate dezvolta în două moduri - atât ca urmare a experienței personale, cât și prin „împrumut social”, psihologii americani anulează faptul că atunci când un copil întâlnește un fenomen necunoscut, el primește informațiile necesare , în urma expresiei a feței mamei, a vocii și a gesturilor ei. Cum reacționează mama la acest obiect zâmbește sau se încruntă7 Copilul își „acordează” reacția emoțională la reacția mamei și astfel învață să înțeleagă semnificația acestui sau aceluia eveniment. învață că câinele este obiectul de temut
Și Zaharov observă că capacitatea copilului de a-și asocia reacțiile emoționale cu comportamentul mamei apare în primele șase luni de viață. El scrie: „După 6 luni, copilul nu este imediat speriat de un impact extern neașteptat, un sunet puternic și nu nu plânge, ca înainte, ci se uită la expresia chipului mamei, de parcă și-ar fi testat reacția. Dacă ea zâmbește, dând clar că nu s-a întâmplat nimic, totul este în regulă, atunci copilul liniștește rapid -
1 ce despre oamenii gay7

Dacă mama este în schimb speriată ea însăși, atunci o reacție similară se extinde asupra copilului, crescându-i sentimentele de anxietate.
Începând cu al doilea an de viață, frica de pedeapsă din partea părinților crește treptat, devenind semnificativă la copii, ceea ce se datorează activității crescute a copiilor și interdicțiilor din partea adulților.Totodată, apare și frica de animale.La în aceeași perioadă, există adesea o teamă de separare de părinți (în special de mamă) Această teamă este cea mai tipică pentru un singur copil din familie, mai ales în prezența hipersensibilității.De cele mai multe ori, această frică se manifestă seara, când mama îl lasă singur în pătuț.În acest caz, urmează o reacție emoțională violentă, însoțită de lacrimi. Și Zaharov, care a scris o carte foarte detaliată despre fricile din copilărie („Nevroze la copii și adolescenți”), consideră că vârsta preșcolară este caracterizată de o triadă de frici, singurătate, întuneric și spațiu închis. Analiza

computerizată a datelor pe care le-am primit arată, de asemenea, că aceste trei temeri sunt interconectate în interior (așa cum spun oamenii de știință, „au o corelație ridicată”) și, poate, reflectă unele temeri instinctive profunde moștenite de la strămoșii noștri îndepărtați.
La vârsta preșcolară senior, locul central este ocupat de frica de moarte, care este cel mai pronunțată la băieți la 7 ani și la fete la 6 ani.La aceeași vârstă, fricile de animale și personajele de basm ajung la ei. vârf.Schimbarea naturii fricii la copii este strâns legată de dezvoltarea generală.creierul lor și, în special, cu formarea unui proces de gândire care ajută la separarea circumstanțelor care trebuie cu adevărat de temut de cele în care nu există real. pericol.De aceea, copiii se tem adesea în situații care provoacă doar râsul la adulți și, în același timp, ignoră semnele care le amenință cu adevărat sănătatea.După cum știți, dezvoltarea gândirii trece prin patru etape.La primul, la copiii mici sub trei ani, predomină gândirea vizual-eficientă sub formă de acțiuni practice - copiii mici gândesc prin atingere, gust, ruptură Apoi, la vârsta de 4 până la 7 ani, gândirea vizual-figurativă sub formă de imagini și idei specifice primează. Aceste două tipuri de gândire aparțin tipului practic, când gândirea este posibilă doar atunci când interacționează cu lumea exterioară. Un alt tip de gândire este teoretic, este bine dezvoltat doar la adulți.O astfel de gândire este posibilă chiar și fără contact cu realitatea și există sub două forme - figurat și in-5 - 5476

Un artist și un compozitor, de exemplu, gândesc în imagini, în timp ce un fizician și un avocat gândesc în concepte.
Până când copiii nu au dezvoltat gândirea conceptuală, ei pot percepe unele situații în mod inadecvat și pot experimenta teamă în care un adult va găsi rapid cauza unei amenințări reale sau aparente.Pentru ilustrație, vom cita un fragment din povestea lui M. Zoșcenko „Lașul Vasia”, în care scriitorul spune o poveste similară -
"Tatăl înhama adesea un cal și pleca la muncă, se întorcea seara. Iar fiul său, Vasia, în vârstă de șase ani, era un iubitor de călărie. Într-o seară, tatăl său s-a întors seara, iar Vasia s-a urcat în căruță. și a călărit prin pădure.deodată cineva l-a lovit pe Vasya pe spate - nu Vasiutka a sărit surprins, a crezut că tatăl său l-a ajuns din urmă și l-a lovit, că a luat calul lui Ogly fără voie - a plecat, nu era unul Apoi a biciuit din nou calul, dar apoi cineva - apoi a doua oară l-a lovit puternic pe spate Vasia s-a uitat din nou în jur și din nou nu a fost nimeni
- Oh, cine mă bate, nu e nimeni prin preajmă?
Și s-a întâmplat așa Când Vasya a intrat în pădure, o creangă mare dintr-un copac a căzut în roată. S-a prins ferm de roată. Și de îndată ce roata se întoarce brusc, repede, creanga îl plesnește pe Vasya pe spate. nu o vede, s-a făcut deja mai întunecat și este foarte frică că deja îi era frică să se uite în jur. Acum ramura l-a lovit pe Vasia pentru a treia oară și s-a speriat complet. S-a gândit că poate calul a apucat creangă cu dinții și l-a bătut, și s-a îndepărtat de cal, iar creanga nu l-a mai lovit pe Vasia pe spate, iar Vasia i-a aruncat frâiele pe ceafă și a țipat de frică Și calul s-a întors și a plecat acasă. Roata se învârte mai repede, iar creanga a început să-l biciuie pe Vasya din ce în ce mai des Calul galopează, creanga o biciuie pe Vasya pe spate și pe cap, iar Vasya strigă de frică: „O, tată, o, mamă, cineva mă bate pe toți. timpul1 „Calul s-a dus până la casă și s-a oprit Și Vasia a țipat de frică și i-a fost frică să coboare din căruță. Apoi a venit tatăl său, a văzut o creangă în roată care îl bătea pe Vasia și i-a explicat de unde a venit frica. din"

În legătură cu intrarea la școală, se schimbă și natura fricilor copiilor - frica de a întârzia (într-un sens mai larg, aceasta este frica de a fi acuzat pentru încălcarea normelor sociale) și frica de moartea părinților la școlari mai mici sunt pe primul loc. .

exista frica de scoala, mai ales daca la inceput profesorul a fost nedrept fata de copil, l-a certat sau l-a pedepsit.Asemenea copii pleaca dimineata de acasa, cutreiereaza strazile, apoi, temindu-se de pedeapsa, fug sau pleaca de acasa.
În adolescență, fricile de război, moartea părinților, propria moarte, atacul și focul conduc.Rezumând aceste date, Zaharov remarcă predominarea fricilor în vârsta preșcolară, emanată din
Desene cu fricile copiilor
în timp ce în adolescență, proporția fricilor sociale crește
Rezultatele studiilor despre frici în rândul școlarilor mai mici pe care le-am verificat (împreună cu E. Kurdyukova) au arătat că, în primul rând, copiii au avut teama de moartea părinților, iar locurile 2-5 au fost distribuite în mod constant printre frici. de propria lor moarte, foc, război și atac, copiii se temeau cel mai puțin de personajele de basm, furtuni și întuneric, ceea ce este în concordanță cu datele lui A. Zaharov, care a arătat o scădere bruscă a proporției acestor temeri la copii în primii ani de școală, comparativ cu preșcolarii

După cum arată studiile oamenilor de știință, starea psihofiziologică a mamei în timpul sarcinii are o mare influență asupra probabilității de nevroză anxioasă la copii.Aceste pot fi boli ale zonei genitale, o întârziere a debutului primei sarcini, o nefavorabilă. situația familială, stresul în timpul sarcinii etc. a mamelor a căror sarcină s-a remarcat prin anxietate, tensiune internă din cauza problemelor familiale constante sau griji asociate cu promovarea examenelor la institut, copiii s-au îmbolnăvit ulterior de nevroza fricii mult mai des
Trebuie remarcat faptul că factorii de mai sus, precum și tipul înnăscut de activitate nervoasă superioară, determină doar probabilitatea ca copilul să crească timid și anxios, dar în cele din urmă pune în locul lui condițiile specifice de viață în care o personalitate în creștere Se formează aici, un rol important în formarea temerilor copiilor îl joacă mecanismele reflexelor condiționate, studiate în detaliu de I.P. Pavlov
Deci, psihoterapeutul T. Simeon în cartea sa „Nevroze la copii” scrie: „Un copil, speriat de un fluier puternic neașteptat al unei locomotive cu abur, de multe ori îi este frică să se apropie de tren, speriat în momentul căderii (învățând să meargă), renunță uneori să mai încerce să meargă în următoarele zile Trebuie amintit că orice iritant întâmplător , combinată cu un fenomen care l-a speriat pe copil, poate (conform legii reflexului condiționat) să devină la rândul său o sursă de frică (copilului îi este frică să intre în curtea unde l-a speriat câinele, refuză să se apropie de persoana asupra căreia a văzut odată o mască de gaz, deși acest fapt nu s-a repetat în viitor) În același timp, pentru copiii de vârstă fragedă, iradierea (răspândită la obiecte similare -tb \ - Notă auth) a fricilor este foarte tipică. Deci, un copil, speriat de o pisică, este frică de tot ce este pufos - boa, mufe, gulere de blană și, uneori, chiar părul mamei "Intimidarea de către adulți joacă un rol special în formarea fricilor la copii. Adesea, fără experiență în creșterea unei mame sau a unei bone, încercând să forțeze copil să se supună, îl sperie cu un polițist, „un bătrân care îl va lua în geantă, „mitic” fag”, un lup etc. Se recurge și la intimidare atunci când un copil nu vrea să se îmbrace pentru a merge. la plimbare, când țipă într-un tramvai și i se oferă sosa-do-pasager să-l „ducă”, și când mănâncă

prost, și când nu adoarme mult timp și m p Cu abordarea pedagogică potrivită, peste timp, copilul depășește treptat

se teme și începe să-i trateze critic. Învață că „lupul din pădure” nu fuge în oraș, că „bătrânul” nu ia copii obraznici în pungă, că „polițistul” nu numai că nu jignește copiii, dar, dimpotrivă, îi ajută, de exemplu, îi duce acasă dacă și-au pierdut persoane dragi pe stradă etc. Cunoașteți unii copii, din diverse motive, fricile pot persista mult timp
Alți cercetători au subliniat și rolul important al părinților în formarea fricilor copiilor, subliniind că o astfel de influență poate fi atât conștientă, cât și neintenționată.Părinții, manifestând inconștient o preocupare sporită față de copiii lor, pot avertiza în mod inutil de multe ori copilul astfel încât el a fost frică, nu a mers nicăieri, îl protejează de semenii „răi” și de persoanele în vârstă. O serie de astfel de temeri exagerate se referă la sănătate, astfel încât copilul să nu se rănească, să nu facă otrăvire cu sânge, tetanos, infecție, să nu sufere răcește, nu se îneacă în atitudinea râului Takaya poate duce la formarea unei personalități prea anxioase, predispuse să-și rezolve temerile
O altă formă de formare neintenționată a fricilor copiilor este asociată cu povești înfricoșătoare și basme care provoacă anxietate și frică copiilor impresionabili, mai ales dacă îi ascultă înainte de a merge la culcare. După cum notează unii educatori și psihologi, astfel de povești pot contribui la nictofobie - o frică obsesivă de întuneric. De asemenea, puteți contribui la dezvoltarea fricii la copii dacă, în prezența lor, își amintesc de boli, dureri, operații.Aceste conversații se referă de obicei la cunoscuți și oaspeți adulți, dar copiii mai sensibili își amintesc de ele, deși nu o arată.
Adulții, comunicând cu copiii, adesea nu realizează diferențele importante dintre psihicul unui adult și psihicul unui copil care nu a învățat încă să reziste pe deplin fenomenelor amenințătoare ale lumii din jurul său și să facă distincția între stimulii cu adevărat periculoși și neutri Fritz Riemann în cartea sa „Forme de bază ale fricii” a scris despre aceasta „În condiții normale (normale), adulții, spre deosebire de copii, au o gamă mult mai bogată de opțiuni de răspuns și forțe de a rezista fricii; ei pot gândi peste situație, învață și studiază. factorii care provoacă frica, ei pot înțelege de unde provine sursa fricii și, datorită acestei înțelegeri, pot primi ajutor adecvat și, în sfârșit, pot evalua corect

posibilitatea unei amenintari Copilul nu are toate aceste proprietati.Este prea mic pentru a recunoaste si distinge obiectul fricii sale,este neputincios interior,nu stie cat poate dura si ce s-a intamplat.
Apariția ulterioară a nevrozei fricii la copii este, fără îndoială, influențată de climatul psihologic din familie în primul an de viață al copilului și, mai ales, de prezența stresului la mamă, de relațiile conflictuale cu soțul ei, de dificultăți materiale etc. Cercetările efectuate de Dr. A Zakharov au arătat că o atitudine negativă a tatălui față de un nou-născut afectează grav starea psihologică a mamei.Starea ei, prin mecanismul empatiei (transmiterea fără cuvinte a unei stări emoționale - Notă, autor), se transmite cu ușurință către un sugar care devine neliniştit, doarme prost, mănâncă, scuipă adesea etc. În acelaşi timp, cel mai adesea, stresul matern este o nevroză de frică ulterioară la copii. Acelaşi cercetător a remarcat influenţa compoziţiei familiei asupra dezvoltării fricile copiilor.În familiile monoparentale, numărul fricilor a fost mai mare, în special la băieții la vârsta preșcolară mai

mare, sexul și protecția psihologică împotriva venirii din afară. amenințări În familiile complete, temerile copiilor au fost exprimate într-o măsură mai mică, dar într-o formă sau alta au fost aproape întotdeauna prezente.Este interesant că la băieții ai căror tați au abuzat de alcool, numărul fricilor a fost semnificativ mai mic decât la copiii de neam. alcoolici. „Prevenirea” fricilor în acest caz are loc ca urmare a comportamentului dezinhibat al tatălui, care, atunci când este în stare de ebrietate, seamănă cu acei monștri de care copiii se tem de obicei. Copilul, așa cum spune, se obișnuiește cu astfel de comportament și chiar îl imită într-un fel, după care nu se mai teme de Barmalei, Koshchei și alte imagini teribile "
Băieții și fetele sunt mai timizi dacă consideră mama principală în familie, și nu tatăl Preșcolarii mai mari găsesc o predispoziție specială la frică în prezența conflictelor dintre părinți. În astfel de situații, sunt mult mai probabil decât semenii din familii prospere să aibă temeri de animale, boli și elemente, moarte, coșmaruri și părinți
De remarcat că până la o anumită vârstă, copiii din familie trăiesc, parcă, în „condiții de seră”, iar adulții încearcă conștient sau instinctiv să-i protejeze de realitățile acțiunii dure.

Se obișnuiește să se ascundă mult de copii, iar acest lucru, pe de o parte, protejează psihicul copilului de influențe dure, dar, pe de altă parte, creează în el o imagine simplificată și chiar incorectă a lumii. Este clar că mai devreme sau mai târziu această realitate inadecvată se ciocnește de o realitate dură, iar această ciocnire poate avea caracterul unei grave traume psihice.Un exemplu de astfel de situație este descris excelent de neîntrecutul maestru al prozei psihologice Stefan Zweig în nuvela „The Guvernantă"
În ea, scriitorul oferă o imagine a sentimentelor profunde ale copiilor care, pentru prima dată în viața lor, au văzut lumea adulților în toată înșelăciunea și cruzimea ei.Iubita lor guvernantă a fost sedusă și abandonată de o greblă tânără - mai în vârstă. frate, fiind într-o situație fără speranță, se sinucide
Toate aceste evenimente se petrec în fața a două surori îndrăgostite de guvernanta lor și au dificultăți cu tratamentul crud al părinților lor, care au perceput plecarea educatoarei lor ca pe o tragedie personală. „Într-o zi au devenit adulți Și abia seara, când au rămas singuri, în întunericul camerei lor, se trezește în ei o frică copilărească - frica de singurătate, de fantoma defunctului și o altă teamă profetică - de necunoscut. viitor În mijlocul confuziei generale, au uitat să-și încălzească camera Tremurând de frig, se întind în același pat, cu brațele subțiri, de copil, strângându-se strâns unul pe celălalt, lipindu-se unul de celălalt cu trupurile lor subțiri, încă neînflorite, parcă privesc. pentru apărare de frica care i-a cuprins.Încă le este frică să vorbească.În cele din urmă, cea mai mică izbucnește în plâns, iar cea mai mare plânge amarnic cu ea.Lacrimi fierbinți curg de pe fețe, amestecându-se, la început încet, apoi din ce în ce mai
repede. .Strângându-se în braţe, plâng amar şi se cutremură de suspine.Amândoi sunt o singură durere,un singur trup, plângând.în întuneric Nu-şi mai plâng frauleinul, nu părinţii, care sunt rătăciţi pentru ei, ei. sunt stăpâniți de groază - frica de ceea ce îi așteaptă în lumea necunoscută, în care au aruncat și privirea speriată. Le este frică de viață, misterioși și formidabili, ca o pădure întunecată prin care trebuie să treacă.
2. CORP, MINTE ȘI FRICĂ
(Aspecte psihofiziologice ale emoției fricii)
2.1 „GENERATORI DE FRICĂ” ÎN CREIERUL NOSTRU

Nu este ciudat că o simplă stare de rău, poate o anumită tulburare a circulației sângelui, o excitare a vreunui ganglion nervos, o ușoară revărsare de sânge, cea mai mică întrerupere în activitatea mașinii noastre animate, atât de imperfectă și atât de fragilă, este capabil să facă din satul său un melancolic și laș curajos?
Guy de Maupassant

2.1.1 Unde se ascunde frica?

Structura creierului nostru este încă un mister pentru știință. În primul rând, acest lucru se datorează complexității sale incredibile: sistemul nervos uman este format din miliarde de neuroni - celule nervoase. În același timp, fiecare neuron, la rândul său, este el însuși un calculator în miniatură, evaluând de sute de ori pe secundă echilibrul proceselor de excitație și inhibiție de pe membrana sa și luând singura decizie corectă. În al doilea rând, succesele mai mult decât modeste ale neurofiziologiei moderne. sunt asociate cu o logica calitativ diferită a construirii unui sistem nervos, diferită de dispozitivul computerelor electronice create de om.Dacă în computere fiecare element este conectat rigid cu alte elemente, iar încălcarea acestei structuri ordonate duce la eșecul întregului dispozitiv, apoi natura, creând creierul, a pus bazele „sub-ului probabilistic

muta”, unde, alături de certitudinea rigidă, coexistă o alegere „aleatorie” a mai multor opțiuni. Mai mult, cu cât nivelul creierului este mai ridicat, cu atât este mai complex, cu atât există mai puține „conexiuni rigid fixate” și cu atât mai „aleatorie”. ” cele. Datorită acestei structuri, creierul, în comparație cu un computer, are o plasticitate și o adaptabilitate uimitoare.Lucrările fiziologului american Lashley asupra șobolanilor au arătat că severitatea tulburărilor de comportament la animalele cu zone îndepărtate ale cortexului cerebral nu depindea în primul rând de acestea. localizare, dar pe masa creierului de la distanță, deoarece elementele eșuate au fost rapid duplicate de vecini

Cu toate acestea, un astfel de principiu al structurii sistemului nervos nu a apărut imediat în procesul de evoluție.Structurile antice, numărând sute de milioane de ani, sunt mai rigide și mai clare.de teamă se găsesc în zonele mai vechi, centrale ale creier. Pentru a le studia, cercetătorii au folosit de multă vreme două metode principale – extirparea și stimularea electrică.Prima metodă se realizează numai pe animale și constă în îndepărtarea unei părți a creierului și apoi observarea comportamentului acestora. Dacă după operație o anumită funcție este perturbată, atunci se ajunge la concluzia că structura creierului de la distanță este responsabilă de acest proces. Folosind a doua metodă - stimularea electrică - oamenii de știință irită părți individuale ale sistemului nervos cu un curent electric slab și trag concluzii pe baza răspunsurilor. Metoda de stimulare electrică a permis fiziologilor să tragă o serie de concluzii importante.

În primul rând, deși frica la animale se manifestă cel mai adesea în „răspunsul de evitare”, omul de știință american Jose Delgado, în experimente pe maimuțe, a reușit să afle că există două structuri separate în creier, dintre care una declanșează răspunsul de zbor, iar celălalt – reacția Comportamentul animal. Etologii explorează adesea frica într-o situație așa-numită „de câmp deschis”, în care frica de spațiu neexplorat și nevoia de a-l explora se ciocnesc. Oamenii de știință americani Korman și Mayer au descoperit că distrugerea septului cerebral la șobolani duce la creșterea fricii de „câmpul deschis” și reduce activitatea motorie, în timp ce îndepărtarea complexului asemănător amigdalei dă rezultatul opus. Neurofiziologul sovietic V. Smirnov a confirmat semnificația amigdei -

Lin în apariția emoțiilor și la oameni.El a observat că atunci când nucleii amigdalei erau stimulați, pacienții raportau adesea apariția stărilor de frică, furie, furie.Acest cercetător a descoperit că atunci când unui curent electric slab i se aplica parte a creierului, pacienții au experimentat un sentiment de confuzie și nedumerire, când o altă zonă a fost iritată, a apărut o frică inexplicabilă, iar când a treia zonă a fost iritată, a apărut bucurie nemotivată la pacienți. Studiile oamenilor de știință americani sugerează că sentimentul de frică este mai localizat în emisfera dreaptă a creierului De exemplu, demonstrarea filmelor cu conținut diferit în câmpurile vizuale drepte și stângi folosind lentile de contact, s-a demonstrat că emisfera dreaptă este asociată în principal cu evaluarea neplăcutului, teribil și stânga - cu plăcut și amuzant
Pe de o parte, rezultatele unor astfel de experimente par să indice că o persoană este construită ca un dispozitiv mecanic - dacă apăsați un buton - va fi speriat, dacă apăsați pe altul - va fi încântat, dar în realitate totul este mult. mai complicat, deoarece includerea acestor centre este mediată de mecanisme psiho-logice și sociale care fac comportamentul uman ambiguu și previzibil pe hartă.

2.1.2 Relația dintre frică și alte emoții

Pentru început, un mic citat din S. Zweig, care arată cât de strâns diferite emoții sunt uneori împletite în noi și cât de ușor trec una în alta.
„Abia pe drum și-a dat seama ce șoc a fost această întâlnire pentru ea. Simți răceala mâinilor ei fără viață și deodată începu să tremure, ca într-un fior. I se ridica amărăciunea în gât, iar împreună cu greața, se ridica în ea o furie nestăpânită, oarbă, din care ieșea totul în ea, voia să țipe, să bată cu pumnii, să scape de oroarea acestei amintiri care-i avea. s-a instalat în creierul ei ca o așchie.
Abia în primul minut, când a ieșit din casă, a fost străpunsă de un sentiment trecător de frică, de un fior nervos, care se întâmplă când

când gusti apa cu vârful degetelor înainte de a te scufunda în mare”
Oamenii de știință nu au elaborat încă o clasificare general acceptată a emoțiilor, în care fiecare stare să-și găsească locul propriu, specific și care să stabilească legături clare între sentimentele individuale - decizie (mânie) - protecție (frică), acceptare (aprobare) - respingere (dezgust), reproducere (bucurie) - privare (descurajare); explorare (aşteptare) - orientare (surpriză)
Odată cu prezența simultană a două emoții opuse în semn (dintre care una „atrage”, iar cealaltă „respinge” corpul de la un anumit obiect al mediului extern), reacția finală va fi determinată de puterea lor / și dacă liderul motivele sunt egale, se dezvoltă o stare de conflict pronunțat.Un model experimental al unui astfel de conflict a demonstrat americanul N Miller în experimentele clasice pe șobolani.La ei, șobolanii flămânzi, când se apropiau de mâncare, au primit un șoc electric, care i-a forțat să se îndepărteze de la hrănitor, în timp ce foamea îi împinge înapoi la hrană.Totodată, în funcție de raportul dintre puterea foametei și de severitatea fricii de curent electric, animalele alegeau un anumit punct în fața hrănitorului, în jurul căruia au făcut mișcări oscilatorii fie spre țintă, fie departe de ea.măsuri, un tânăr vrea să se apropie de fata care îi place și este înfricoșător de făcut, un boxer începător, de dragul autoafirmării, tânjește după o luptă și, în același timp, se teme de el, pentru că nu este sigur de abilitățile sale, o femeie obosită de o căsnicie nereușită vrea în același timp să-și înșele soțul și îi este frică să-l piardă complet

Dintre toate exemplele numeroase de astfel de experiențe opuse, cel mai interesant pentru noi este raportul dintre două emoții - frica și furie (furia). Ambele sunt cauzate de ceva deloc plăcut, dar una oferă un tip de răspuns mai pasiv, iar cel de-al doilea are un caracter ofensiv, atacator. În ciuda diferenței externe în manifestarea acestor emoții, ele se bazează pe un principiu biologic cel mai important - legea autoconservării, astfel încât aceste experiențe pot trece cu ușurință una în alta. Aceasta este confirmat de experți cunoscuți.

psihologi juridici prin faptul că cele mai brutale și agresive crime sunt de obicei comise de cei mai lași membri ai bandelor criminale care au primit putere sau putere pentru o perioadă
Diferiți oameni au tendința de a predomina anumite emoții - acest fapt a fost studiat în detaliu în laboratorul lui IP Pavlov.El a remarcat tendința unui melancolic (tip „slab” conform clasificării sale) la o reacție de frică, un coleric. (tipul de VID „nereținut”) - a furie, sanguin (tipul de VNB „puternic, echilibrat, mobil”) - spre bucuria celuilalt fiziolog al nostru - P.V. Simonov a spus că aceste trei emoții de frică, furie și plăcere - au lor propriile zone din creierul mamiferelor superioare hrănitoare și diferențe individuale la persoane cu temperamente diferite sunt asociate tocmai cu influența predominantă a unuia sau altuia centru nervos în „ansamblul” general al structurilor creierului. În acest caz, activitatea dominantă a „ va determina natura predominanta a fondului emotional tipic acelui il si o alta persoana
Psihologul american S. Tomkin, studiind relația dintre frică și alte reacții emoționale ale copiilor, a ajuns la concluzia că adesea sursa multor probleme psihologice ale unui copil sunt acțiunile inepte sau neconsiderate ale părinților săi. De exemplu, dacă ei rușinează constant copilul pentru cea mai mică manifestare de frică, apoi în Ca urmare, copilul va începe automat să experimenteze rușine ori de câte ori este speriat de ceva.Această combinație de frică și rușine este extrem de dăunătoare psihicului imatur al copilului și în cele din urmă poate duce la dezvoltarea schizofreniei paranoide.
Dacă părinții pedepsesc în mod constant copilul pentru plâns, iar plânsul este cauzat de experiența tristeții, copilul poate dezvolta o conexiune reflexă condiționată între frică și tristețe.Tomkines consideră că o astfel de combinație de emoții negative în viitor poate perturba capacitatea unei persoane de a adaptare socială normală K Izard observă că amenințarea privării de iubire parentală este un motiv natural pentru tristețea unui copil.Dacă este pedepsit pentru tristețe (care își găsește expresia în plâns), atunci în mintea lui plânsul este asociat cu așteptarea de durere din pedeapsă și, prin urmare, - cu frică De aceea, toți -

De data aceasta, experimentând amenințarea privării de iubire parentală, copilul va experimenta tristețe și frică asociate cu un sentiment de singurătate (gwa și așteptarea pedepsei. Experiența unui astfel de complex) de emoții în viitor nu va permite copilului să se întoarcă. părinților pentru simpatie și sprijin, chiar dacă sunt extrem de neocoliți
2.1.3 Cum sunt legate frica și durerea?
Întrebarea relației dintre emoții și durere pare a fi foarte interesantă, pe de o parte, toți stimulii care provoacă durere devin ulterior o sursă de frică (o vizită la dentist, o mușcătură de câine etc.), dar, pe de o parte, pe de altă parte, cu unele fobii, cea mai puternică frică obsesivă nu are deseori nimic de-a face cu durerea Fiziologul Yu Konorsky a scris despre aceasta „Oamenii au numeroase reflexe de frică necondiționate care

nu sunt asociate cu senzații de durere Copilul este speriat la vederea unor obiecte necunoscute, mai ales dacă se mișcă Zgomotul puternic și brusc sau țipătul pătrunzător al cuiva provoacă întotdeauna o frică inexplicabilă.Vederea unui corp uman rănit ne îngrozește.Un sentiment puternic de frică la oameni și la alte primate apare, de regulă, la vederea unei mișcări. obiect asemănător cu un șarpe în formă „Pe de altă parte, în timpul unei puternice tulburări emoționale - Judecățile și în prezența unei motivații suficient de pronunțate (de exemplu, în timpul unei competiții sportive) sunt puternice Unele senzații de durere pot să nu fie deloc însoțite de frică.Animalele au și un mecanism similar de „blocare" emoțiilor negative.dovada că în situații critice, frica și durerea lasă loc realizării instinctelor de bază de autoconservare sau reproducere. Trebuie remarcat faptul că în societatea umană, pe lângă factorii biologici care pot bloca emoțiile negative, există și atitudini sociale care permit oamenilor să depășească frica de dragul idealurilor și credințelor „mai înalte" (amintiți-vă, de exemplu, de neînfricarea primii creștini, care au murit în arenele circurilor romane de dragul credințelor lor)

Interesant, dacă o persoană ia o poziție activă în timpul expunerii la un stimul dureros și face eforturi

pentru a schimba situația în favoarea lui, experimentează mai puțină frică decât dacă ar accepta pasiv durerea. Acest fenomen a fost descoperit pentru prima dată în laboratorul lui I. Pavlov în experimente privind „coliziunea" întăririlor pozitive și negative, iar apoi studiat în detaliu de D. Overmyer și M. Seligman în experimente pe câini. Ultimii autori au dezvoltat frica în animalele care foloseau metoda reflexului clasic Dog au fost fixate in aparat si dupa un stimul conditionat sub forma unui clopot au primit un soc electric de la care nu se puteau sustrage.Apoi acest grup de caini, impreuna cu animalele de control care nu au suferit un astfel de „antrenament", a trecut la a doua etapă a experimentului. Acum semnalul de a porni curentul era lumina, iar iritarea durerii în sine putea fi evitată sărind peste bariera într-o altă cutie. Câini din grupul de control, neexpus fricii într-o situație de neajutorare, a învățat rapid să se sustragă curentului sărind peste barieră. Animalele din primul grup, dimpotrivă, au dobândit „neputința de calificare" După ce a fost dat stimulul condiționat, au la început entuziasmați alergat înainte și înapoi apoi s-a întins și, plângându-se plângător, a îndurat cu răbdare șocuri electrice - pentru a experimenta influențe neplăcute pentru ei și a experimentat emoții negative mai pronunțate

2.2 CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CORPUL NOSTRU CÂND NE NE ESTE FRICĂ?

Frica infectează la fel ca un nas care curge și de fiecare dată face singularul de la plural.

Goethe

Oamenii de știință au stabilit de mult timp că nu numai conștiința noastră, ci întregul nostru corp reacționează violent la situațiile periculoase. Frica poate duce la o modificare a frecvenței și a forței contracțiilor inimii, poate provoca transpirație, poate provoca tulburări gastro-intestinale (greață, vărsături, flatulență, diaree), poate afecta activitatea sistemului respirator, provocând o senzație de lipsă de aer,

duc la retenția urinară sau, dimpotrivă, duc la separarea involuntară a urinei, precum și provoacă defecarea („boala ursului") Toate aceste fenomene apar din cauza disfuncționalităților sistemului nervos autonom (autonom) al corpului nostru O mare contribuție la studiul Sistemul autonom al sistemului nervos a fost introdus de remarcabilul om de

știință rus - academicianul AD Nozdrachev.Acest sistem este format din două secțiuni principale - simpatic și parasimpatic, iar a treia - suplimentar - metasimpatic, care asigură efectuarea automată a funcțiilor vitale la nivel individual. organe fără participarea sistemului nervos central Simpatie Departamentul -chesky este conceput pentru a mobiliza toate resursele organismului dacă este necesar, iar departamentul parasimpatic îndeplinește o funcție de economisire a energiei, asigurând economia cheltuielilor noastre.

Pentru a înțelege mai bine logica sistemului nervos autonom, ar trebui să ne întoarcem în timp - cu cel puțin 40-50 de mii de ani în urmă, când s-a format corpul uman.Să presupunem că un om primitiv a văzut un tigru cu dinți de sabie în desișurile unui arbust. și s-a speriat, ceea ce i-a activat simpatia - sistem ponderal și glandele suprarenale care secretă adrenalină. Ca urmare, a avut loc o redistribuire a sângelui, care a trecut de la piele și organele interne către inimă și mușchii scheletici, împingându-i să scape sau să se apere, bronhiile s-au extins pentru a furniza mai mult oxigen, pupilele au crescut în diametru pentru a lăsa să intre mai mult. lumina, stomacul și intestinele au încetinit.- și-au făcut treaba, pentru a nu interfera cu reflectarea atacului, glandele pielii secretau transpirație, astfel încât corpul să poată aluneca din labele unui prădător, părul stătea pe cap. pentru a speria agresorul, ficatul a început să descompună glicogenul, eliberând o cantitate suplimentară de glucoză în sânge - principalul furnizor de energie și t d

Dacă inamicul este ailen, atunci cea mai bună strategie este să fugi și să presupunem că strămoșul nostru, cu ajutorul muncii active a departamentului simpatic, a reușit să scape de tigru și să se cațere într-un copac (Apropo, în viață Întâlnesc adesea cazuri când, fugind de un câine furios, oameni obișnuiți neantrenați în mișcare depășesc garduri de doi metri și se cațără pe stâlpi de telegraf, ceea ce apoi nu pot face într-o stare calmă) În același timp, departamentul simpatic nu este interesat de costul mântuirii sau al victoriei, principalul lucru este să obțineți un rezultat util (în acest caz - salvarea vieții)

Dar după ce necazul a trecut, vine rândul departamentului parasimpatic, a cărui sarcină este să restabilească rezervele cheltuite cu generozitate ale corpului. Departamentul parasimpatic reduce consumul de oxigen, restabilește activitatea normală a sistemului digestiv și promovează eliminarea produselor metabolice, precum și somnul și odihna după muncă militară și de altă natură.

Este important de reținut că, deși viața umană s-a schimbat dramatic în ultimele milenii și tigrii cu dinți de sabie și urșii de peșteră au migrat din tufișurile din apropiere la muzeele paleontologice, sistemul nostru vegetativ răspunde la frică în același mod ca strămoșii noștri îndepărtați, ~ atunci este, ca să spunem ușor, inadecvat situației. Ei bine, ce, spune-mi, îi este util unui student care intră la examen că energia corpului i-a crescut de multe ori din cauza fricii și poate să facă o poziție de mână chiar pe biroul profesorului sau, fugind de examinator, să alerge o sută de metri în unsprezece secunde? Dacă nu încetiniți reacția fricii în timp, atunci activitatea sistemului vegetativ are loc automat (de aceea a fost numit autonom) și va interfera doar cu depășirea temerilor sociale, dezorganizarea gândirii și va interfera cu alegerea unui strategie comportamentală cu adevărat optimă

Deși omenirea are o experiență veche de secole de a observa reacțiile oamenilor care se confruntă cu frică și anxietate, cu toate acestea, primele publicații științifice despre studiul efectului fricii asupra corpului datează abia de la începutul secolului 20. În 1911, s-a demonstrat că atunci când își amintesc ceea ce La orice eveniment încărcat emoțional, respirația subiecților devenea frecventă și

profundă.În alte experimente, cercetătorii i-au înspăimântat pe oameni folosind un scaun special care se înclina pe spate atunci când subiectul stătea pe el. În același timp, a existat o încetinire a respirației și o creștere a ritmului cardiac. Astfel, s-a demonstrat că un sentiment puternic și prelungit de frică este însoțit de o creștere a respirației, iar o frică bruscă este însoțită de „reducerea” acesteia. În 1923, Nancy Bailey a testat pe colegii săi următorii stimuli: ei au ascultat o poveste despre felul în care vitele se înecau în mare, au ținut un chibrit aprins în mână până când a început să le ardă degetele; apoi, la patru metri distanță, au tras cu un revolver încărcat cu un cartuș gol, care scotea un sunet deosebit de puternic, și unele

Acest revolver le-a fost înmânat astfel încât să se împuște singuri.Pe baza raportului subiectiv al subiecților și a analizei reacțiilor fiziologice, N. Bailey a ajuns și la concluzia că există două tipuri de frică: frica de surpriză și frica datorată. la înțelegerea situației.
În Centrul Vooenezhsky * pentru Medicină Experimentală și Siguranța Vieții, împreună cu Ph.D. E și Ivleva, am efectuat cercetări în care am ajutat oamenii să scape de diverse frici - de câini, păianjeni, întuneric etc. Pentru a slăbi sau a distruge complet frica, o persoană trebuia mai întâi să recreeze mental în detaliu situația care a provocat emoții negative și abia atunci, cu ajutorul unei tehnici psihoterapeutice speciale, i s-a dat putere și energie pentru a depăși frica. Sa dovedit că atunci când o persoană și-a amintit un eveniment înfricoșător, corpul său a reacționat ca și cum sursa pericolului ar fi în apropiere - inima și-a accelerat ritmul, tensiunea arterială a crescut, tensiunea musculară a crescut și respirația s-a accelerat
Odată cu dezvoltarea științei, oamenii de știință au pus mâna pe noi instrumente pentru investigarea misterelor corpului. La începutul secolului, doctorul francez S. Feret și fiziologul rus Tarhanov, folosind diferite metode în mod independent d; Primul prieten a descoperit că atunci când este frică, pielea umană își schimbă proprietățile electrice.Tnc a fost descoperit răspunsul galvanic al pielii (GSR), care este una dintre componentele principale ale detectorului de viață, care vă permite de fapt să determinați gradul de veridicitate de către maturat în comiterea oricăror crime, dar numai - nivelul fricii sale. Mai multe detalii despre principiul de funcționare a muntelui detectiv de minciuni vor fi descrise mai jos, deocamdată se poate observa că corpul este mult mai veridic decât conștiința - nu indiferent cât de curajoasă este o persoană, corpul lui va arăta fără echivoc prin reacțiile sale că îi este frică.
În general, trebuie remarcat faptul că relația dintre emoția de frică și starea organelor interne este diversă și ambiguă. Pe de o parte, frica și gândurile anxioase au un efect nefavorabil asupra funcționării organelor noastre, iar pe de altă parte, tulburările de funcționare a organelor interne, la rândul lor, pot provoca izbucniri (graha). conexiune”, când gânduri tulburătoare, obsesive despre

posibilele boli perturbă funcționarea normală a organelor interne, ceea ce, prin sistemul senzorilor noștri sensibili interni - interreceptori, dezorganizează și mai mult psihicul pacientului.Cu cât starea sa de spirit este mai proastă, cu atât gândurile mai sumbre învinge, cu atât îi este mai frică de posibilele consecințe adverse. a bolii sale, cu atât mai perturbat organismul de activitate coordonată până acum După cum a scris medicul român A Gyu Pescu-Po-dyanu în cartea „Pacienți dificili”, „anxietatea îndreptată spre sănătatea fizică, menținută continuu și exagerată de cele mai mici afecțiuni resimțite de la o zi la alta. zi de

bolnav, adăugând -lyaei vag , o teamă nedefinită, dar persistentă, de severitatea suferinței, de posibilele complicații, de consecințele bolii și, în principal, de incurabilitatea ei”.
Un punct important în înțelegerea relației bidirecționale dintre starea organelor interne și emoții sunt ideile psihologului american William James, care credea că emoțiile se nasc inițial nu în adâncul creierului nostru, ci la periferia corpului. Conform ipotezei sale, influențele mediului provoacă automat anumite schimbări în starea internă a corpului și abia atunci creierul atribuie acestor modificări o „etichetă” emoției corespunzătoare. De exemplu, vederea unui străin pe o alee întunecată poate provoacă insuficiență cardiacă și transpirație.Creierul începe să perceapă aceste semnale de la organele interne și la un moment dat își dă brusc seama dacă corpul meu reacționează astfel, atunci probabil că sunt speriat.Astfel, conform lui James, simțim bucurie pentru că râdem, trist pentru că plângem și ne temem pentru că tremurăm O astfel de afirmație la prima vedere pare neîntemeiată, dar ipoteza James găsește uneori o confirmare convingătoare în viață1
Pe aeroportul din Amsterdam, în 1995, am urmărit o minge de neon uriașă, pe care circulau lumini multicolore, formând literele „Hee-hee-hee Ha-ha-ha.” Când oamenii cărora le era frică să zboare în avioane s-au uitat la asta minge, se tem că s-a diminuat
Nu crezi? Atunci încearcă să-ți faci un zâmbet pe buze și apoi gândește-te la ceva groaznic.După aceea, evaluează-ți starea.Vă garantez că frica ta va fi mai mică decât de obicei, pentru că corpul nostru nu poate zâmbi și să se teamă în același timp.două opuse emoțiile se neutralizează reciproc.

2.3 MANIFESTĂRI EXTERNE ALE FRICEI
Mâinile îi erau teribil de slabe, el însuși a auzit cum, cu fiecare clipă, deveneau din ce în ce mai amorțiți și mai înțepeni. Îi era teamă că va elibera și scăpa toporul... Deodată capul i se învârte.
F. Dostoievski. "Crimă și pedeapsă"
Nu este greu să recunoști o persoană speriată, chiar și într-o mulțime uriașă, despre ceea ce trăiește, mai bine decât orice cuvinte, îți va spune expresia feței sale. Psihologul M Litvak scrie într-una dintre cărțile sale „Expresiile faciale ale unei persoane speriate sunt binecunoscute, sprâncenele sunt aproape drepte și oarecum ridicate, ochii sunt larg deschiși, buzele sunt încordate și ușor întinse, gura este întredeschisă și are o formă eliptică.El poate privi în jur, poate fugi de obiecte - care se tem sau îngheață în imobilitate.
Și iată cum descrie F. Dostoievski în romanul „Crimă și pedeapsă” comportamentul unei persoane speriate până la moarte, subliniind încălcarea activității normale a sistemului muscular: „Lizaveta stătea în mijlocul încăperii, cu un mare mănunchi în mâini și s-a uitat năucit la sora ei ucisă, toată albă ca un cearșaf și parcă incapabil să strige.Văzându-l fugind, ea a tremurat ca o frunză, cu un înfior ușor, și convulsii au trecut peste ea. față, și-a ridicat mâna, și-a ridicat plânsul, a deschis gura, dar tot nu a țipat și a început să se întoarcă înapoi Privindu-l, dar încă nu țipă, de parcă îi lipsea aerul să țipe.
La mijlocul secolului al XIX-lea, a fost publicată lucrarea savantului francez Duchenne „Despre mecanismul fizionomiei umane”, în care pentru prima dată a fost dovedită științific o legătură de nerefuzat între contracțiile mușchilor individuali ai feței și anumite emoții Duchenne. a iritat anumiți mușchi mimici cu curent electric și ca urmare a primit o expresie de frică, bucurie sau tristețe. El a descoperit că frica se manifestă prin contracția mușchiului frontal și a mușchiului subcutanat al gâtului, groaza este exprimată prin tensiunea mușchilor de mai sus și, în plus, coborârea maxilarului inferior.

Apropo, expresiile faciale în timpul fricii au fost studiate de Charles Darwin, care, după cum se dovedește, pe lângă teoria evoluției, s-a ocupat de o serie de alte probleme - de exemplu, a studiat ploaia.

viermi și chiar și-a găsit un farmec aparte în ea. Priviți cât de clar, figurat, viu și în același timp științific clar, în 1896, omul de știință a descris starea de frică1
„O persoană speriată se oprește la început ca înrădăcinată la fața locului, fără mișcare și fără să respire, sau se ghemuiește la pământ, ca și cum ar încerca instinctiv să scape de ceea ce a văzut. a lucrat mai eficient decât de obicei,
Experimentele lui Duchenne privind reproducerea „mecanică” a emoțiilor adică a trimis mai mult sânge în toate părțile corpului, deoarece fața devine atât de palidă, ca la începutul unui leșin.Această paloare a pielii, aparent, se datorează faptului că centrul vasomotor este afectat în astfel de cazuri. un mod în care provoacă îngustarea arterelor mici ale pielii.că pielea este puternic afectată de o stare de frică vedem într-un exemplu genial și inexplicabil, când transpirația iese imediat din ea.Această exudație este cu atât mai remarcabilă. pentru ca pielea ramane rece, de unde si denumirea de „transpiratie rece”; totodată, glandele sudoripare sunt de obicei activate când suprafața pielii se încălzește.Părul se ridică și mușchii superficiali tremură.Datorită activității perturbate a inimii, respirația este accelerată.Funcția glandelor salivare este perturbată. , gura devine uscata si deseori se deschide si se inchide.Am observat si asta cu un mic

teamă că există o dorință puternică de a căsca. Unul dintre cele mai pronunțate simptome este tremurul tuturor mușchilor corpului, acest lucru se observă în primul rând pe buze.Din acest motiv și, de asemenea, din cauza uscăciunii gurii, vocea devine răgușită sau neclară și uneori dispare cu totul.
Pe măsură ce frica se intensifică, transformându-se într-un chin de groază, observăm cum, sub influența unor emoții foarte puternice, apar diverse fenomene.Inima bate foarte violent sau poate să cedeze și se instalează leșinul, se observă paloarea de moarte, respirația este mișcări de înghițire. , există un tremur de obraji scufundați, mișcări de „sufocare” și „prindere de aer” ale laringelui. Globi oculari descoperiți și bombați fixați pe un obiect înspăimântător sau care se mișcă neliniștit dintr-o parte în alta Pupilele dilatate anormal Toți mușchii corpului rigizi sau convulsi Mâinile care se strâng și se dezcleșează alternativ previn un pericol teribil sau pot acoperi capul. se dezvăluie dorința incontrolabilă de a fugi imediat și este atât de puternică încât cei mai curajoși soldați cedează în panică bruscă.
Frumos, nu-i așa? Este înfricoșător chiar și să citești asta, darămite să-l experimentezi „pe propria ta piele”
Fostul ofițer de informații V. Suvorov în cartea „Purificarea” oferă descrierea unei persoane care se confruntă cu frică. „O persoană speriată vorbește mult și repede, se uită în jur, se uită în jur, tot corpul lui este mobil, iar mâinile par să caute ceva de făcut. O persoană speriată se lăutărește cu pălăria în mâini, răsucește nasturii, mușcă. unghiile, se uită la ceas, în mod constant ceva în buzunare „Poate că o astfel de imagine pare exagerată inutil, dar principalul lucru este observat cu siguranță - activitatea excesivă și neproductivă a sistemului nervos
Toată lumea cunoaște expresia „genunchii tremură de frică” Înțelepciunea populară a notat în ea faptul că, cu frică puternică, coordonarea normală a activității sistemului muscular este perturbată, tonusul mușchilor scheletici crește, iar mișcările își pierd netezimea, devin „întremurit”

și excesiv de tensionat Apare tremur fin, pe care oamenii de știință îl numesc tremur Cu ajutorul unui dispozitiv special - un tremometru, puteți determina gradul de tensiune musculară și, prin urmare, puteți trage anumite concluzii despre severitatea fricii. O astfel de cercetare

Am realizat studii în studiul sindromului de stres la examen - un fenomen familiar pentru toată lumea. Bătăi rapide ale inimii, dificultăți de respirație, senzație de senzație în piept, limbă uscată și tremur urât la genunchi - cine nu este familiarizat cu această afecțiune care apare în față a ușii clasei, în spatele căreia aștepți biletele de examen? Studiile noastre au arătat că organismul reacționează la examen la fel de violent ca la un pericol real pentru sănătate, deși nu vorbim despre biologic, ci doar despre bunăstarea socială a unei persoane S-ar părea - ei bine, în cel mai rău caz. , primești un deuce - care-i mare lucru? Nu te împușcă, nu-i așa? Deci nu, corpul nostru reacționează exact la fel ca și cum am fi în pericol de moarte. Acest lucru creează o serie de „cercuri vicioase” care fac dificilă ieșirea dintr-o stare de stres. Una dintre ele este legată de mușchi. Se știe că zonele motorii ale cortexului cerebral și ale mușchilor scheletici exercită un efect stimulativ unul asupra celuilalt sub formă de feedback pozitiv. Prin urmare, cu cât o persoană este mai emoționată, cu atât este mai mare tensiunea în mușchii săi. Aceasta, la rândul său, amplifică fluxul de informații de la senzorii sensibili localizați în mușchi și tendoane înapoi către creier, ceea ce îl excită și mai mult. Există două modalități de a rupe acest cerc, fie cu ajutorul exercițiilor fizice măsurate, direcționând activitatea musculară pe o cale mai adecvată, fie, dimpotrivă, folosind tehnici de relaxare musculară.Cercetarea mea a arătat că utilizarea metodelor de antrenament autogen care combină elemente de relaxare mentală și musculară, reduce semnificativ nivelul de stres la examen și teama de testele viitoare. Dacă, totuși, auto-antrenamentul este combinat cu tehnici de programare neurolingvistică care oferă unei persoane resurse psihologice și energetice suplimentare, atunci în loc de frica obișnuită în timpul examenului, va experimenta doar veselie și o oarecare emoție, similară stării la care se face referire. în sport ca „furia sportivă”, dar numai cu o conotație emoțională pozitivă

Când cauza care a provocat frica severă dispare, corpul nostru nu poate „își revine în fire” pentru o lungă perioadă de timp, deoarece hormonii eliberați și alte substanțe biologic active circulă în sânge pentru o lungă perioadă de timp, exercitându-și efectul asupra organelor. , ne întoarcem din nou la F. Dostoievski, când descrie comportamentul lui Raskolnikov după crimă * „În sfârșit, aici este aleea, s-a transformat pe jumătate mort în ea - aici era plin

vinovăția se salvează și se înțelege așa: mai puțină suspiciune, în afară de asta, oamenii de aici erau foarte zgomotoși, iar el a fost șters în ea ca un grăunte de nisip.

Dar toate aceste chinuri l-au slăbit într-o măsură atât de mare, încât cu greu se putea mișca. Transpirația ieșea din el în picături, gâtul îi era tot ud

„Uite, taie-te”, i-a strigat cineva când a ieșit în șanț.

Scriitorul a subliniat cu acuratețe „efectul ulterioară al fricii”: slăbiciune musculară și transpirație abundentă „Titanic” A atras atenția asupra faptului că oamenii nici măcar nu aveau puterea de a vorbi -

"Cel mai ciudat lucru a fost tăcerea. Aproape nimeni nu a rostit un singur cuvânt. Toată lumea a remarcat acest fapt și toată lumea a găsit o explicație pentru el. Că grijile i-au absorbit atât de mult încât nu a

mai avut timp să vorbească Lawrence Beasley a crezut că nu era amorțeală și ocupație. acesta a fost motivul tăcerii, dar amploarea a ceea ce s-a întâmplat a fost prea mare, ceea ce pur și simplu nu se potrivea în mintea oamenilor "

2.4 CHIMIA FRICEI

Acum chy la lume coboară cimbru
din stânga
Așa a început, o nouă zi de moarte, poete,
Eu merg primul, tu mergi al doilea. Și am spus, observând această culoare: Cum voi merge când conduc
Și frica are un prieten, iar eu nu am sprijin?
Mâhnire pentru cei care sunt legați de cercul interior, ~ răspunse el, - mi-a căzut pe față, Și ai socotit îndurăria o sperietură. Danemarca.
„Divina Comedie”

În poemul nemuritor al marelui Dante Alighieri, scris în urmă cu 00 de ani, se remarcă o trăsătură interesantă a corpului uman - emoții destul de diferite ca natură - frica și tristețea - se manifestă în exterior în același mod prin îngustarea.

vasele de sânge ale pielii Oamenii de știință-fiziologi au trebuit să depună o mulțime de efort și să depună un număr imens dintre cele mai sofisticate experimente până și-au dat seama de principiile și mecanismele de bază ale reacțiilor emoționale.

Faptul că frica provoacă strângerea vaselor de sânge din piele este cunoscut oamenilor încă din cele mai vechi timpuri, iar scriitorii au folosit mult timp imaginea acestei reacții pentru a adăuga o urgență suplimentară situației - de exemplu, așa cum a făcut A. Du-Ma în romanul Contele de Monte Cristo „Autorul s-a confruntat cu o sarcină dificilă - să arate în mod convingător cititorului că procurorului regal se temea de moarte că din cauza scrisorii lui Napoleon către tatăl său, cariera lui se va risipi. Pentru a realiza o situație dramatică la Sfârșitul scenei, marele romancier cu câteva mișcări folosind „buze palide”, „mâini tremurânde” și „ochi în flăcări” arată toată oroarea care l-a cuprins pe procuror și hotărârea lui disperată de a ascunde un secret teribil pentru el:

„Dacă tunetul ar fi căzut peste Villefort, nu l-ar fi lovit cu o lovitură atât de rapidă și bruscă, a căzut într-un fotoliu, din care s-a ridicat pe jumătate ca să ia un mănunchi de hârtii luate de la Dante și, scotocind febril printre ele. , scoase o scrisoare fatală , fixându-i asupra lui o privire plină de groază de nespus

— Domnule Noirtier, rue Coq-Heron, numărul treisprezece, şopti el, devenind şi mai palid.

- Exact așa, - spuse uimit Dantes. - Il cunosti?

~ Nu, - răspunse repede Villefort, - slujitorul credincios al regelui nu-i cunoaște pe conspiratori.

- Deci, vorbim despre o conspirație7 ~ a întrebat Dantes, care, după ce s-a considerat deja liber, a simțit că treaba ia o altă întorsătură - În orice caz, v-am spus deja că nu știu nimic despre conținutul acestei scrisori.

— Da, spuse Villefort cu o voce scoasă, dar știți numele persoanei căreia i se adresează.

- Ca să-i dau personal scrisoarea, trebuia să-i cunosc numele

— Și n-ai arătat-o nimănui? întrebă Villefort, citind scrisoarea și pălizând din ce în ce mai mult.

- Nimeni, jur pe onoarea mea

- Nimeni nu știe că purtați o scrisoare din insula Elba către domnul Noirtier?

- Nimeni în afară de cel care mi-a dat-o

- Și asta e mult, prea mult! şopti Villefort.

Fața lui devenea din ce în ce mai mohorâtă pe măsură ce citea: buzele lui palide, mâinile tremurânde, ochii în flăcări îi inspirau pe Dantes cel mai prevestitor.
Mai târziu, oamenii de știință au descoperit că albirea feței cu frică este cauzată de o substanță specială - adrenalina, care este produsă în glandele suprarenale, dar problema a fost că aceste glande sunt implicate nu numai în situații care pun viața în pericol, ci și în alte situații. reacții stresante asociate cu - acțiunile oricăror stimuli, dacă acestea sunt suficient de puternice. De exemplu, pentru o lungă perioadă de timp, oamenii de știință nu au reușit să separe reacția corpului la frică de reacțiile la furie sau furie, deoarece astfel de stări emoționale sunt foarte greu de modelat într-un experiment de laborator.
Acest lucru a fost făcut pentru prima dată de Albert Axe în 1953. El a evaluat răspunsul sistemelor cardiovascular, pielii, respirator și muscular.
Se presupune că 43 de subiecți sănătoși au fost selectați pentru studiul „hipertensiunii”. Persoanei i-au fost atașați mai mulți electrozi și i s-a explicat că i se cere un singur lucru - să stea nemișcat, în timp ce asistenta îi măsura presiunea o dată pe minut. , s-a îmbolnăvit și că era înlocuit de un bărbat care avea recent a fost dat afară pentru incompetență și temperament prost. Apoi și-au schimbat locul cu experimentatorul, iar operatorul manechin a început să-și justifice reputația de persoană insuportabilă. A criticat asistenta, a împins nepoliticos subiectul, „verificând contacte”, i-a remarcat sarcastic că totul nu merge bine din cauza lui, pentru că a întârziat la examen. În doar cinci minute, a reușit să acuze subiectul că nu a încercat să contribuie la reușita examenului, că se mișcă atunci când trebuie să stea nemișcat – într-un cuvânt, de tot ce putea. Apoi experimentatorul s-a întors și și-a cerut scuze pentru grosolănia asistentului său. Cu ajutorul acestui truc, subiecții au fost înfuriați cu succes. Unii dintre ei au spus că „tipul ăsta ar fi trebuit să fie lovit cu pumnul în față”.

Apoi, după o pauză de odihnă, subiecților li s-a evocat o altă emoție - frica.Acum subiectului i s-au aplicat șocuri electrice la degetul mic, a căror putere a fost crescută treptat până la apariția plângerilor.Experimentatorul a dat o alarmă, s-a repezit prin cameră. , a avertizat subiectul la Performanța ego-ului a continuat încă cinci minute - la un moment dat experimentatorul a apăsat chiar un buton, ceea ce a făcut ca scântei să cadă în jurul camerei.Inutil să spun că amenințarea cu moartea accidentală în scaunul electric a provocat frică în subiecţi. Vă rog să transmiteţi' Ajută-mă! Un altul s-a rugat, în timp ce un al treilea mai târziu a spus filozofic: „Fiecare dintre noi trebuie să moară cândva. Am decis că a venit rândul”.
În urma acestor experimente, s-a constatat că în diferite stări organismul producea, deși foarte asemănător, dar totuși diferit în structură, substanțe adrenalină - în frică și norepinefrină - în furie.
În romanul lui Danil Koretsky „Pseudonimul operațional” există un episod care descrie starea unei persoane care se confruntă cu pericolul de moarte, în care scriitorul, fiind el însuși colonel de poliție, a descris cu acuratețe psihologică schimbările de conștiință care se produc în timp. de frică intensă
"Al doilea ucigaș a apăsat pe trăgaciul neînduplecat până și-a dat seama că obturatorul era în poziția din spate, ceea ce indică faptul că magazinul era gol. Iar butoiul de nouă milimetri al lui Makarov s-a uitat

direct în ochii lui și s-a extins "așa a crescut conștiința".
reacționează la moartea iminentă”
De ce țeava pistolului s-a extins în ajunul morții? Există un motiv obiectiv pentru aceasta - într-o stare de stres sever, glandele suprarenale umane eliberează o cantitate uriașă de adrenalină în sânge, care dilată pupilele și informații), dar calitatea imaginii este redusă. lumina, ar trebui să deschideți complet irisul lentilei, obținând lumină în detrimentul pierderii adâncimii câmpului. Dar natura ia în mod conștient pierderi în fleacuri, încercând să supraviețuiască cu orice preț.

Și iată cum Stefan Zweig a descris aceeași reacție într-o poveste despre un hoț de buzunare prins de mână la locul crimei:
„Stăteam încă unul lângă altul, legați unul de celălalt printr-un inel de fier al fricii. In sfarsit, am capatat puterea sa intorc capul macar putin si sa ma uit la el.Si in aceeasi clipa s-a uitat la mine.Ochii ni s-au intalnit."Te rog, miluieste-te, nu ma da departe!" - ochii lui decolorați, mici păreau să cerșească, frica de sufletul său vânat, teama eternă a oricărei creaturi pământești se uita din pupilele dilatate, iar antenele zvâcneau plângătoare.I-am văzut limpede doar ochii larg deschiși, fața lui era întunecat de o teamă atât de nemăsurată, încât nu am mai văzut-o pe nicio față de atunci. M-am simțit inexprimabil de rușine că un bărbat se uită în ochii mei cu o privire atât de servilă, de câine, de parcă aș avea putere asupra vieții și asupra morții și i-am perceput frica ca pe o umilință și, jenat, am privit în altă parte.
Un alt simptom important care însoțește frica este tulburarea somnului.O persoană care experimentează anxietate sau frică intensă pentru perioade mai mult sau mai puțin lungi de timp, nu adoarme bine, iar somnul său este de obicei superficial, are adesea coșmaruri asociate cu complotul temerilor sale. . Insomnia care însoțește frica este bine descrisă în cartea documentară The Great Game a lui Leo Pauld Trepper. Povestește despre evenimentele de la sfârșitul anilor 30, când mulți oameni din URSS erau sub amenințarea arestării și morții.L Trepper scrie despre cunoscutul său Daniel Averbukh, care a fost trimis în Orientul Mijlociu pentru a promova dezvoltarea comunistului. mișcarea și timpul au devenit una dintre principalele figuri ale Partidului Comunist din Palestina. Fiul lui Averbukh a fost arestat sub acuzația de implicare într-un grup conspirator care a încercat să-l omoare pe Stalin. A fost exilat într-un lagăr unde a murit. De asemenea, a fost arestat fratele său Daniel Averbukh. Mai departe, el scrie „Maria, soția lui Averbukh, s-a mutat la fratele ei. Epstein, pe atunci adjunct al comisarului popular la educație, au trăit cu premoniția unei arestări iminente, nu s-au culcat decât la două sau trei dimineața
- Doamne, Doamne, vom afla vreodată de ce mai vor să ne aresteze?
Nu a știut niciodată. L-au luat în zori, l-au dus și noaptea s-a închis peste el. Această perioadă întunecată

Am uitat amintiri de neșters în memorie Noaptea în universitatea noastră, unde locuiau tovarăși din toate țările, eram treji până la trei dimineața, pentru că tocmai pe vremea aceea farurile mașinilor, străpungând întunericul, cotrobăiau prin fațadele caselor.
- Iată-i! Iată-i1
Când s-au auzit aceste exclamații, un val de alarmă a străbătut toate camerele. Nebuni de frică sălbatică, ne-am uitat pe furiș unde aveau să oprească vehiculele NKVD.
- Nu e pentru noi, au condus până la capătul celălalt al clădirii.

Cu un sentiment laș de ușurare pentru acea noapte, am căzut într-un somn neliniștit și ne-am imaginat pereți înalți și gratii.Alte ocazii, respirând cu greu, am ascultat zgomotul pașilor pe coridor, neputând să ne mișcăm și parcă hipnotizat de amenințarea care planează asupra noastră.
- Ei vin!
Am auzit un zgomot din ce în ce mai mare - lovituri de pereți, țipete, uși trântite
- A trecut de! Dar ce se va întâmpla mâine
2.5 CE SIMTE O PERSOANE CU FRICĂ?
Frica mă cuprinse strâns în îmbrățișarea ei rece. Părul îmi stătea pe cap, transpirația rece curgea de pe față, deși credeam că este o halucinație.
A. P. Cehov
„Noapte îngrozitoare”
În secțiunile anterioare, am descris manifestările exterioare ale fricii și procesele care au loc în același timp în corp.Aceștia sunt, ca să spunem așa, indicatori obiectivi care pot fi observați din exterior sau înregistrați cu instrumente științifice.Dar acolo este, de asemenea, o a doua latură a acestui fenomen - experiențele subiective trăite de un speriat sau de o persoană căreia îi este frică de ceva, iar aceste experiențe psihologice constituie doar „nucleul central” al fricii, fără de care aceasta din urmă devine doar o reacție fiziologică sau biochimică. Este interesant că adesea gradul de pericol al unui anumit factor amenință -

Este destul de nesemnificativ, iar sentimentele de frică sunt foarte puternice.Se întâmplă și invers, când pericolul este prezent, dar aproape că nu există frică.
"Am avut un astfel de caz. Medicii sunt expulzați din corpul de cosmonauți al tovarășului nostru. Ce se întâmplă? A trecut printr-un control medical riguros înainte de a se alătura echipei împreună cu toți cursanții.
Antrenamentul cosmonauților într-o centrifugă
a cedat și a dat rezultate bune. Dar antrenamentul la centrifugă l-a oprit Undeva în procesul de pregătire, tipul a trecut Frica - teama de accelerații active - a devenit panică în el.
Se intampla sa mergem la antrenament, inca o jumatate de ora buna de condus, si s-a linistit, inima ii batea bataie si cand vede cladirea rotunda a acestui stand, si chiar si cand doctorii incep sa faca un pre - examen de antrenament, pulsul lui crește la 1 1 0-1 20 bătăi - șanț pe minut
Medicii și psihologii au folosit tot felul de influențe - fără rezultat. Apoi au plecat la un experiment psihologic. L-au examinat, i-au dat instrucțiuni, l-au pus senzori, l-au pus în cabina centrifugei. Totul a decurs ca într-un antrenament normal, cu o singură diferență. - centrifuga a stat nemișcată Indicatorii funcțiilor fiziologice ale tovarășului nostru au urcat. Pulsul a ajuns la 170 de bătăi pe minut - mai mult decât cel al lui Alexei Leonov în timpul unei plimbări în spațiu. Un tovarăș a trebuit să-și ia rămas bun de la spațiu Din cauza ce? Pentru că îi era frică de centrifugă? Da, și din această cauză, dar mai mult pentru că la o anumită etapă de pregătire nu m-am putut învinge.

Acum este greu de dat o explicație exhaustivă a acestui fapt, dar nu există nicio îndoială că o astfel de reacție inadecvată nu ar fi putut să apară întâmplător.Ea a fost precedată de un anumit incident neplăcut care a avut loc de un cosmonaut predat într-o centrifugă. Poate la unul dintre

primele antrenamente și-a pierdut cunoștința, poate i-a fost foarte rău sau s-a îmbolnăvit cu inima. Numai ca urmare a unei astfel de combinații și-a format un reflex condiționat, sporit de o imaginație bogată.Această persoană a trebuit să-i spună imediat și b despre ce i s-a întâmplat medicului și să efectueze antrenamentul ulterior într-un mod „mai blând” pentru a distruge legătura temporară formată (acest termen I .P. Pavlov a desemnat legătura dintre părțile creierului implicate în formarea unui reflex condiționat - Aprox. Totuși, acest lucru nu s-a făcut.Este posibil să se teamă că va fi suspendat de la antrenament și a făcut o înscriere corespunzătoare în cardul personal.Când sunt zeci de solicitanți pentru un loc într-o navă spațială, fiecare lucru mic poate fi decisiv . În general, a tăcut și a decis să se descurce singur, dar nu le-a calculat și nici nu și-a subestimat puterea fanteziei. Probabil că conducea deja la următoarea sesiune de antrenament cu un ușor tremur și gânduri anxioase - „Dacă incidentul se întâmplă din nou?” Am spus deja că subconștientul nostru este foarte sensibil la o astfel de anxietate și implementează cu ușurință scenarii nedorite. După câteva antrenamente, ar fi trebuit să se formeze un „cerc vicios” clasic, când frica a condus din ce în ce mai mult reacții vegetative, iar acestea, conform conceptului lui WJ, au „stimulat” frica și mai mult.
Din păcate, conceptul de programare neuro-lingvistică nu fusese încă creat în acei ani, iar psihologii sovietici nu aveau atunci instrumente de încredere pentru tratarea unor astfel de temeri. În vremea noastră, această persoană ar avea șansa să-și învingă teama de a se învârti într-o centrifugă și să rămână în corpul astronauților.
Vorbind cu oameni a căror profesie este asociată cu un risc pentru viața lor, am observat că la nivel conștient ei simt frică doar într-o mică măsură și foarte rar o recunosc pentru ei înșiși sau pentru ceilalți. Emoțiile care ar putea fi identificate ca frică sunt desemnate de ele cu alte cuvinte: „excitare”, „agitări”, „tensiune”. Aceasta manifestă fenomenul de apărare psihologică, care urmărește să protejeze conștiința de
2 Corp, minte și frică

Cu toate acestea, după cum a stabilit Freud 3, experiențele negative puternice nu dispar fără urmă, ele sunt doar forțate să iasă în nivelurile inferioare ale psihicului și se manifestă sub formă de vise. în vise De regulă, acest lucru este exprimat într-un sentiment. de neputință care prinde o persoană într-o situație critică. Un luptător mi-a spus că uneori în vis trage într-un cecen și continuă să alerge spre el și nu cade în niciun fel. Altul a spus că într-un vis îngrozitor, a tras în inamic, iar gloanțele de la mitraliera lui au zburat atât de încet, încât au trebuit „împinse cu mâinile”, apoi arcuri, apoi trunchiul a căzut „Deci subconștientul acestor oameni, care au suferit cele mai puternice emoții în război, joacă în mod repetat situații periculoase, construind apărarea psihologică adecvată
Deoarece celor mai mulți oameni nu le place să vorbească despre fricile lor, este foarte dificil să găsești informații despre experiențele subiective ale oamenilor în situații critice.Cu toate acestea, atunci când frica atinge un prag critic și devine un obstacol în calea vieții normale, oamenii trebuie să meargă la medic. și spuneți-le în detaliu despre experiențele lor. Prin urmare, pentru o mai bună înțelegere a ceea ce simte o persoană cu o frică puternică, este logic să ne referim la lucrările psihiatrilor, care descriu în detaliu starea persoanelor care experimentează frică sau anxietate în legătură cu anumite Următorul exemplu clinic din carte poate servi drept ilustrație M Korkina, N Lakosina și A Lichko-
„Un pacient cu cardiofobie, rămas singur în apartament, a crezut că este singur și nimeni nu l-ar ajuta dacă i se îmbolnăvește inima. Imediat a

apărut o palpitație și disconfort în regiunea inimii, părea că inima bătea , apoi se oprește Pacientul era acoperit de sudoare rece, degetele păreau să devină albastre, a hotărât că moare, a sărit pe stradă pe jumătate îmbrăcat și a fugit de frică cam un kilometru până la clinică.De îndată ce a pășit în pragul ei, frica a dispărut și a apărut o atitudine critică față de Doctor, a spus cu umor: „Am crezut că este un atac de cord, dar am alergat cu o asemenea viteză, fără a-mi cruța inima”
Acest exemplu este foarte indicativ în vârful experiențelor, când

frica acoperă întreaga conștiință a unei persoane, aceasta din urmă își pierde capacitatea de gândire logică normală și acțiuni adecvate.
Particularitatea experiențelor pacienților este asociată cu natura fobiei (frica obsesivă). De exemplu, pacienții cu claustrofobie (frica de spații mici închise), care ajung în aceste locuri, experimentează un sentiment de anxietate și frică, însoțit de simptome vegetative severe (respirație scurtă, palpitații, greață, transpirație rece, leșin etc.), ceea ce îi face să evite aceste situații în toate modurile posibile (trebuie să urce scările până la etajul 1 al 2-lea al casei, să meargă mai mult de o oră în loc de o plimbare de 5 minute cu metroul etc.)
Faptul că frica perturbă funcționarea normală a gândirii unei persoane a fost remarcat de mulți scriitori, iar exemple de astfel de fenomene se găsesc adesea în literatura rusă și străină. Să luăm, de exemplu, un fragment din Crima și pedeapsa, unde Dostoievski descrie lucrarea lui Raskolnikov. experiente:
„Frica l-a cuprins din ce în ce mai mult, mai ales după această a doua crimă complet neașteptată. Voia să fugă de aici cât mai curând posibil.Și dacă în acel moment ar fi putut să vadă și să raționeze corect, dacă ar fi putut să înțeleagă toate greutățile poziției sale, toată disperarea, toată urâțenia și toată absurditatea ei. , înțelegi în același timp câte dificultăți, și poate răutatea, mai rămân pentru el să depășească și să se angajeze pentru a ieși de aici și a ajunge acasă, atunci este foarte probabil că ar scăpa totul și ar merge imediat să se declare, și nu de frică chiar de el însuși, ci de groază și dezgust față de ceea ce a făcut.”
Trebuie remarcat faptul că gândirea eșuează nu numai în astfel de situații extreme, ci și în stările emoționale mai puțin pronunțate care însoțesc sindroamele fobice. În același timp, pacienții cu fobii sunt ușor de acord cu convingerile medicului cu privire la non-absurditatea fricilor lor, dar nu le pot depăși și de multe ori își subordonează tot comportamentul „luptei” cu ei. Acest lucru poate fi ilustrat prin observația celebrului psihiatru sovietic S Davidenkov1 „Unul dintre pacienții noștri, căruia îi era frică să nu dea mâinile și înălțimile, a fost de acord că nu există niciun risc dacă fereastra era deschisă în cameră, dar pentru orice eventualitate, „ pentru a nu sări accidental pe fereastră”, a preferat să se lege noaptea de pat”
Dacă o persoană a dezvoltat o fobie, atunci viața sa poate fi foarte complicată. Deoarece o persoană nu poate face față „direct” temerilor sale, el caută modalități „ocolitoare”, de exemplu,

face „ritualuri” speciale care ar trebui să-l ajute să atenueze aceste temeri. Singura problemă este că în timp, aceste „ritualuri” devin și ele obsesive și este foarte greu să scapi de ele mai târziu.
Celebrul psihiatru sovietic P Gannushkin a scris despre ritualuri:
„Asemenea dispozitive ies în prim-plan atât de mult încât nu numai pentru cei din jur, ci și pentru pacientul însuși, închid sursa inițială a fricii obsesive. De exemplu, frica de poluarea duce în mod natural la nevoia de a se curăța. , spălați murdăria; această nevoie duce la abluții

constante, iar spălarea mâinilor începe treptat să dobândească un sens independent1 pacientul se spală pe mâini nu pentru că îi este frică de murdărie, ci din cauza necesității de a efectua acțiunea obișnuită.omisiuni care umplu pacientul cu un nou frica de o ordine secundară.Astfel de ritualuri se acumulează treptat atât de mult încât întreaga zi a pacientului este complet plină de griji cu privire la implementarea lor și nu mai rămâne absolut timp pentru munca productivă.
Și Snezhnevsky citează un caz clinic de manifestare a ritualurilor de protecție: „Un pacient care suferă de o frică obsesivă de moartea celor dragi, plecând de acasă, se uită înapoi de trei ori la ferestrele apartamentului său. Această mișcare elimină o posibilă nenorocire. Când citind o carte, omite paginile a 9-a și a 32-a: numerele corespund vârstei fiicei și soției, iar omiterea paginilor indicate îi protejează de moarte.Pentru succesul afacerii sale, în drum spre instituție, el găsește și ridică neapărat un muc de țigară întins pe trotuar și îl ține în mână pe tot drumul: asta avertizează despre eșec "
Potrivit lui S. Davidenkov, există o tranziție imperceptibilă a acțiunilor rituale complexe în caz de fobii la diferite semne, superstiții comune în rândul oamenilor sănătoși, cum ar fi nevoia de a scuipa de 3 ori, a bate în lemn pentru ca să nu se întâmple nenorociri, du-te cealaltă fel, dacă înainte - o pisică neagră a alergat peste corn etc. Acest om de știință subliniază că, în ciuda absurdității lor, ritualurile își ating perfect scopul, deoarece aduc liniște bolnavului de frică, sentimentul că prin realizarea acțiunilor rituale au cel puțin temporar alungat amenințarea

2.6 COMPORTAMENTUL DE FRICĂ

Frica fie dă aripi picioarelor, fie le conectează la pământ.
M. Montaigne

Frica schimbă radical comportamentul obișnuit al unei persoane: poate deveni amorțită sau începe să se înfurie, să devină fără cuvinte sau neobișnuit de vorbăreț, să arate o putere remarcabilă sau să simtă o slăbiciune neobișnuită. Mai mult, în fiecare situație specifică, o persoană poate avea mai multe opțiuni de comportament, care sunt determinate de tipul său de activitate nervoasă superioară, reflexele dezvoltate și atitudinile de viață.Ca urmare, reacția la frică poate fi complet imprevizibilă. Să luăm, de exemplu, doi țari: împăratul Petru I și regele Carol al VI-lea Iată ce scriu A Gorbovsky și Yu Semenov în cartea „Pagini închise ale istoriei” -
„Odată, când regele francez Carol al VI-lea mergea undeva, însoțit de gărzile săi, una dintre pagini a lăsat sulița să cadă. Auzind zgomotul armelor, regele, împins la limită de așteptarea neîncetată a unui asasinat, a țipat sălbatic și, scoțând sabia, a început să taie în stânga și în dreapta. Înainte ca bodyguarzii să reușească să-și răsucească respectuos stăpânul, care căzuse în nebunie violentă, mai multe persoane au fost ucise și rănite”
Și iată cum a reacționat tânărul Peter I la pericol (după versiunea lui A. Tolstoi) -
„Arcașii au căzut de pe prag - cu bărbi într-un covoraș de pâslă și au strigat - cu evlavie, cât se poate de înfricoșător
- O, o, o, domnule, capul tău mic, capul tău mic a dispărut, o, o, și ce complotează asupra ta, dragă părinte, se adună nenumărate puteri, ascuțind cuțite de damasc, Tocsinul bâzâie pe Spasskaya turn, oamenii fug de peste tot.
Tremurând peste tot, scuturându-și buclele lipite între ele, bătând cu piciorul stâng, Peter a țipat și mai groaznic decât arcașii, a împins-o

pe Nikita și a alergat, așa cum era, într-o cămașă, prin pasaje.Bătrâne ieșiră pe uși, decedat
Servitori înspăimântați se înghesuiau în jurul pridvorului negru. Am văzut cum cineva a sărit afară - alb, lung, și-a întins mâinile, parcă orb, în fața lui, „Tată, rege!” - de frică, unii au căzut, Petru s-a repezit printre oameni, a smuls căpăstrul și biciul din mâinile paznicului -

Iar despre ofițer, a sărit în șa, fără să-și bage picioarele în etrieri și, biciuindu-se, a galopat - a dispărut în spatele copacilor.
Aleksashka a fost mai calm1 a reușit să-și îmbrace un caftan și cizme, i-a strigat lui Alyoshka „Apucă hainele regale, ajunge din urmă” - și a galopat pe un alt cal de pază după Peter.
- Oprește-te, oprește-te, min herz'
În crâng, prin culmile înalte, stelele străluceau cu limpezimea toamnei.Se auziră foșnet.Petru se uită în jur, tremurând, bătu iată... mergi cu călcâiele pentru a sări din nou. Aleksashka și-a apucat calul, repetă într-o șoaptă furioasă
- Da, stai, unde esti fara pantaloni, min hertz!
Se auzi un pufnit zgomotos în ferigă, - încâlcit cu aripi, un cocoș negru a zburat afară, o umbră se mătura în fața stelelor. Petru și-a luat doar pieptul gol, unde inima Alexei Brovkin și Bukhvostov au adus haine călare. Noi trei, în grabă, l-am îmbrăcat cumva pe rege. Încă vreo douăzeci de intenționari și ofițeri au mai urcat în galop. Cu prudență, au ieșit din crâng.În direcția Moscovei, o strălucire slabă a pâlpâit și de parcă s-a auzit alarma.Petru spuse printre dinți:
- La Trinity.
Era necesar să se grăbească spre Trinity înaintea Sophiei. S-a făcut zori, galben și pustiu, au căzut câțiva cai. În cea mai apropiată groapă, au schimbat șaua, fără să se odihnească, au mers mai departe. Când erai departe, acoperișurile ascuțite ale turnurilor cetății creșteau și zorile în flăcări în spate -

jucat pe cupole, Petru a oprit calul, s-a întors, și-a dezvăluit dinții Pasul a intrat pe porțile mănăstirii. Regele a fost scos de pe şa, dus, pe jumătate mort de ruşine şi oboseală, în chilia arhimandritului.
Ei bine, aceștia sunt regi - nu oameni ușori. Și cum se schimbă comportamentul oamenilor obișnuiți în momentul unei frici puternice? Se pare că este, de asemenea, diferit și adesea imprevizibil. Pentru ilustrare, să ne întoarcem la cronica tragediilor maritime, de exemplu, la cartea lui L Scriabin „Ultimul SOS Volturno”, care descrie moartea vaporului de pasageri „Amazonka”
„Frica oamenilor de a fi arși de vii a făcut lucruri incredibile pe Amazon: temerarii s-au transformat în alarmiști, cei liniștiți și modesti au început să se comporte agresiv, cei deștepți și-au pierdut mințile, admiratorii femeilor au doborât mame care le-au ieșit în cale cu greu. bebelușii în brațe... În acest moment, lângă podul de navigație, marinarii făceau ultimele încercări de a repara dispozitivul spart al palanelor și de a lansa ultima barcă.Pentru a remedia problema, toată lumea a trebuit să iasă din pe punte, barca nu s-a mutat pe loc, o mulțime stătea în apropiere, gata în fiecare secundă să se grăbească să asalteze barca eliberată. Așa că nimic nu a urcat pe punte, nimeni nu a vrut să lase altcuiva un loc care fusese obținut. cu atâta dificultate. Această barcă a mers la fund împreună cu vaporul »
Și iată cum descrie Walter Lord ultimele ore înainte de moartea Titanicului.

„Unii dintre ei și-au pierdut cumpătul O doamnă în vârstă de la barca numărul 9 a izbucnit în țipete iritate și, în cele din urmă, împingându-i pe toți, a fugit de la locul de aterizare. O persoană isterica s-a bătut neputincios, încercând în zadar să urce în barca numărul 11. Pentru a ajuta ea, ispravnicul Witter stătea pe balustradă, dar ea totuși s-a împiedicat și, împreună cu ispravnicul, a căzut în barcă Lângă barca numărul 13, o femeie mare și obeză a stat și a țipat
- Nu mă pune într-o barcă!Nu vreau să fiu într-o barcă! Nu am înotat într-o barcă în viața mea!”
Multe cărți și filme sunt dedicate celebrei tragedie din 1912, dar relatările martorilor oculari sunt deosebit de valoroase printre ele. Ultimele minute ale liniei sunt cele mai detaliate și de încredere.

descris de istoricul englez, colonelul Gracie în cartea sa The Sinking of the Titanic. A rămas pe puntea bărcii până când nava a fost scufundată. Pe măsură ce vaporul care se scufunda a luat o poziție verticală, a început să se deplaseze împreună cu alți pasageri pe tribord spre pupa . Gracie scrie: „Înaintea noastră s-a ridicat un zid viu de oameni, care s-au ridicat de pe punțile inferioare, stăteau în fața noastră, pe mai multe rânduri, ocupând toată puntea bărcii. Pasajul spre pupa era închis ermetic de ei. În mulțime erau bărbați și femei, pasageri de clasa a treia care tocmai spărgeau de pe punțile inferioare. S-au uitat la noi, au văzut cum ne-a cuprins apa.Apoi s-au întors în cealaltă direcție, cu fața spre pupa.Nu era nicio panică și nici strigătele isterice.Era agonia tăcută a mulțimii. »
Dar această tăcere a fost totuși ruptă - chiar în momentul în care nava a plonjat pentru totdeauna în abisul oceanului. Iată ce scrie un alt martor ocular al acestor evenimente:
„Spre surprinderea noastră, nava a rămas în poziţie verticală mult timp, ceea ce îl estimez la cinci minute; în orice caz, timp de câteva minute, Titanic-ul, ca un turn înalt de aproximativ 150 de picioare, a stat vertical deasupra nivelului mării, ieșind în evidență negru pe cerul senin. Apoi am auzit cel mai groaznic strigăt care a ajuns vreodată la urechea unui om - acestea au fost țipetele sutelor de camarazi noștri care s-au luptat cu moartea în apă înghețată și au cerut ajutor, pe care nu le-am putut da, pentru că barca noastră era deja încărcată complet. .

3. SEMNIFICAȚIA FRICEI
PENTRU OM

3.1 ROLUL POZITIV AL FRICEI

Mama unui laș nu își pierde fiul.
proverb somalez

La prima privire superficială, frica aduce puțin plăcut unei persoane - îi aduce durere, îi îngăduie activitatea și poate provoca boli psiho-somatice.Totuși, inițial emoția fricii a apărut în procesul de evoluție pentru a proteja corpul uman de tot felul de pericole ale vieții primitive.Aceasta este deja mai târziu, când o persoană a schimbat radical natura și a construit un nou mediu în jurul său (atât creat de om, cât și social), reacția fricii a început să se clatine și să ducă la tot felul de necazuri. Dar și dumneavoastră, tratați procesul evolutiv cu înțelegere - pentru că atunci când acum 40 de mii de ani s-au încheiat lucrările la formarea creierului uman în termeni generali, el a trăit în condiții complet diferite în care nu era loc pentru mașini, aparate de aer condiționat și aspirina, iar principalii săi însoțitori au fost frigul, foamea și prădătorii. Prin urmare, cereți ca organismul nostru să fie ideal pentru habitatul actual, la fel de ridicol ca încercarea de a fierbe ceaiul pe un fier (în principiu, este posibil - tu însuți Am făcut asta în armată, dar este incomod) Adaugă la asta numeroase norme și atitudini sociale, un fel de „tabu tribal”, adesea contrar instinctelor

umane normale și vei înțelege de ce un dispozitiv atât de complex și extrem de organizat precum psihicul uman, eșuează periodic (nevroză sau chiar mai rău - psihoză)
Să examinăm beneficiul pe care organismul trebuia să le obțină inițial din reacția fricii și să vedem în ce cazuri frica este utilă necondiționat pentru o persoană și în care îi dăunează.

În primul rând, frica mobilizează puterea unei persoane pentru o activitate viguroasă, care este adesea necesară într-o situație critică - i di și Acest lucru se întâmplă din cauza eliberării de adrenalină în sânge, care îmbunătățește furnizarea de oxigen și nutrienți a mușchilor, ceea ce le permite. pentru a dezvolta o putere mai mare Paloarea pielii si frisonul "in burta" atunci cand te sperii se numara printre efectele secundare ale adrenalinei - sangele necesar intr-un minut - Iu pericol pentru muschi se scurge din piele si stomac.Toate celelalte reacțiile observate cu frică la oameni și animale au fost de asemenea utile inițial, părul de pe cap, stând pe cap îngrozit, trebuia să sperie un potențial inamic și golirea bruscă a intestinelor (așa-numita „boala ursului”) a ușurat greutatea corpului și l-a derutat pe agresor
În al doilea rând, frica acționează ca un regulator al agresivității și servește ca o afirmare a ordinii sociale Frica de pedeapsă înfrânează manifestările de agresiune biologică primară și, de asemenea, îi menține pe mulți cetățeni în cadrul legii. Comportamentul uman, ca orice altă ființă vie, este reglementat de pozitiv și întărire negativă („morcov și băț”), dar dacă ne uităm în codul penal, vom vedea doar un „băț” pentru așa și cutare abatere, o amendă, pentru așa și cutare - o închisoare, pentru așa și cutare - Nu este vorba doar despre o țară în care sufletele oamenilor au fost schilodite de secole de războaie, revoluții și tiranie - și în țările mai civilizate, în care comportamentul „corect” a fost mult timp parte din carnea și sângele legii. -cetăţeni cu respect, frica de pedeapsă este încă un factor de descurajare important Un exemplu în acest sens este izbucnirea de jaf şi violenţă care însoţeşte aproape orice eveniment extrem Un exemplu este episodul cu accidentul unei staţii electrice , care a avut loc la New York în anii 60 Timp de o oră și jumătate, timp în care o mare suprafață a acestui oraș a fost cufundată în întuneric, o parte semnificativă a magazinelor sale a fost jefuită, iar numărul violurilor s-a ridicat la o rată lunară
Tot acestei secțiuni poate fi atribuită și paritatea nucleară dintre SUA și URSS în a doua jumătate a secolului 20. Prezența armelor atomice în ambele superputeri, capabile să distrugă partea adversă, a prevenit într-un fel al Treilea Război Mondial. Inițiatorii celor două anterioare au început masacrul mondial cu speranța de câștig, iar lipsa oricărei șanse de a câștiga apocalipsa nucleară a fost cea care i-a împiedicat pe liderii americani și sovietici să apese butonul nuclear.

În al treilea rând, frica ajută să ne amintim mai bine evenimentele periculoase sau neplăcute.Acest lucru a fost dovedit științific pentru prima dată de omul de știință american Miller în 1951. În aceste experimente, șobolanii dintr-un compartiment vopsit în alb au fost supuși la șocuri electrice dureroase până când au învățat să deschidă ușa în compartimentul alăturat, vopsit în negru.După ceva timp, când au fost plasați în compartimentul „alb”, au dat toate semnele de frică chiar și în absența unui stimul dureros. Cu anumite rezerve, putem presupune că s-au „temut” în compartimentul alb, măcar corpul lor prezenta toate semnele caracteristice fricii intense. Acestea sunt experimente foarte importante care demonstrează că nu numai conștiința noastră, ci și corpul (mai precis, „inconștientul nostru”) își pot aminti condițiile în care ne-a

fost vreodată frică. Numeroase observații ale medicilor psihiatri confirmă că astfel de condiții – dar-reflex. legăturile (psihologii le numesc și „ancore”) persistă mulți ani, totuși, se întâmplă ca teama asociată cu amintirea evenimentelor neplăcute să nu beneficieze o persoană, ci, dimpotrivă, îi poate complica semnificativ viața. Unul dintre cunoscuții mei, la vârsta de 12 ani, a dat odată un examen la o școală de muzică. Ea a fost o elevă excelentă și, de regulă, a făcut față cu brio sarcinilor. Cu puțin timp înainte de asta, a fost adus la școală un nou pian roșu. Și în timpul examenului, în mijlocul performanței studiului lui Czerny, această fată „s-a împiedicat” - ea a uitat nota corectă - și s-a oprit în confuzie Într-o tăcere completă, sub privirile atente ale comisiei de examinare, a atins o tastă - cea greșită, cealaltă - din nou sunetul greșit și, în cele din urmă, din fericire, nota corectă". Ea a finalizat cu succes studiul, a primit un „patru”, dar de atunci nu s-a așezat niciodată să cânte la pian roșu Din acel moment, la simpla vedere a instrumentului nefericit, a experimentat o mare teamă, bătăile inimii i s-au accelerat, ea îşi strânse stomacul şi-şi respiră. Prin cârlig sau prin escroc (cu ajutorul unor scuze sofisticate sau prefăcându-se bolnavă), ea a evitat să cânte la instrumentul „nefericit”, preferându-i pianele negre obișnuite. Această „frică de pianul roșu”, deși într-o formă oarecum slăbită. , a continuat mulți ani, și chiar și vederea lui pe ecranul televizorului a provocat un oarecare disconfort. Mama mea a avut o frică de panică pe termen lung de metrou după ce odată a avut un spasm vascular cu pierderea cunoştinţei într-un vagon de metrou.

era mereu cuprinsă de un acces de frică de îndată ce încerca să coboare scara rulantă, astfel că, atunci când se afla la Moscova, trebuia să folosească doar transportul terestru.
Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că există o serie de fapte care nu se încadrează în ipoteza rolului „stimulator” al fricii pentru amintirea evenimentelor neplăcute sau periculoase pentru organism „Uitarea” unui eveniment semnificativ emoțional Există diverse apărări psihologice. care poate fi demonstrat prin exemplul unui fumător care învață că fumatul contribuie la dezvoltarea cancerului pulmonar. În acest caz, teama de o posibilă moarte prin cancer include mecanisme de protecție care sunt implementate atât la nivel conștient, cât și la nivel inconștient. De exemplu, un fumător poate reduce numărul de țigări pe care le fumează pe zi și se poate considera un fumător scăzut, care nu este afectat de asocierea dintre fumat și cancerul pulmonar. În cele din urmă, el poate adăuga valoare fumatului observând că acesta îi oferă energie și îmbunătățește starea de spirit sau poate atenua pericolul cancerului spunându-și că știința va găsi mai devreme sau mai târziu un remediu pentru acesta. În oricare dintre aceste cazuri, teama de o posibilă boală va fi minimizată.
Cu toate acestea, în orice caz, frica reprimată din conștiință nu dispare complet, ci doar „cufundă” în adâncurile subconștientului, ieșind de acolo noaptea în vise sau ziua, în anumite împrejurări, legate cumva de situația în care această frică a apărut pentru prima dată.Reținerea pe termen lung în memoria evenimentelor care odată au provocat frică poate complica semnificativ viața unei persoane, contribuind la redarea repetată a unei situații traumatice în cap, care este însoțită de experiențe negative puternice Se pare că că mintea a uitat de mult de evenimentul neplăcut, iar corpul de mulți ani își amintește de frica trăită, amintindu-ne că „pianul roșu” sau „stația de metrou” este periculoasă pentru corp. Mintea noastră subconștientă dorește cu sinceritate să ne ajute evita pericolele și, ca urmare, face un

„deserviciu” deoarece declanșează reacții care sunt complet inacceptabile pentru situații specifice.
Revenind la rolul pozitiv al fricii în a ajuta la o mai bună amintire a evenimentelor amenințătoare, putem cita exemplul

moartea faimosului Titanic. Și înainte de acest eveniment, marinarilor, desigur, le era frică de aisberguri, dar după acea tragedie teribilă, frica de munți de gheață plutitori a devenit universală. După cum a scris Walter Lord în Ultima noapte a Titanicului, „ oamenii nu își vor mai ghida niciodată navele în câmpurile de gheață, ignorând avertismentele, bazându-se doar pe rezistența a câteva mii de tone de foi de oțel nituite Din acea noapte memorabilă pe transatlantice, avertismentele de gheață vor fi luate în serios, încercând să evite locurile periculoase sau să meargă la un ritm moderat Nimeni nu va crede în navele „ „nescufundabile” Și aisbergurile nu vor mai fi nesupravegheate - ci atârnă pe mări După scufundarea Titanicului, guvernele american și britanic au organizat o patrulă internațională pe gheață, iar astăzi navele Garda de Coastă monitorizează aisberguri rătăcitoare care se îndreaptă spre traseele maritime Ca măsură suplimentară de precauție în timpul iernii, rutele maritime se deplasează spre sud.
A patra, importantă, semnificație a fricii este capacitatea de a acționa în condiții de lipsă de informații, atunci când nu este suficient să luați o decizie cuprinzătoare gândită.Atunci strategia comportamentului este dictată de frică Psihologul R Granovskaya scrie despre asta. „Emoțiile oferă unei persoane posibilitatea de a se adapta existenței într-un mediu informațional incert. În condiții de certitudine deplină, un scop poate fi atins fără ajutorul emoțiilor, o persoană nu va avea nici bucurie, nici triumf dacă, la un moment prestabilit , după ce a efectuat mai multe acțiuni strict definite, el va fi la obiectiv, a cărui realizare nu era evident îndoielnică ”Și invers, în condițiile lipsei de informații necesare organizării acțiunilor, apar emoții negative. Potrivit academicianului P. V. Simonov , emoția fricii se dezvoltă cu o lipsă de informații necesare protecției În acest caz, devine oportun să se răspundă la o gamă extinsă de semnale, a căror utilitate nu este încă cunoscută.Poate, la prima vedere, un astfel de răspuns este redundant și neeconomic, dar împiedică trecerea unui semnal cu adevărat important, ignorând care poate costa viața.
Un alt rol, fără îndoială, pozitiv al fricii este agravarea sub influența sa a tuturor simțurilor umane, ceea ce face posibilă observarea sau chiar anticiparea celor mai mici semne de pericol. Iată ce a scris A. Kempinski despre aceasta în cartea sa Psycho-

patologia nevrozelor" - "Uneori la unii oameni se poate observa capacitatea de a prevedea pericolul iminent - în imaginea reală a realității nu există nimic care să-l indice, dar totuși apare anxietatea, care este însoțită în vis sau în realitate de poze cu o nenorocire care se apropie Aceste fenomene aparțin parapsihologiei Până în prezent nu se știe în ce măsură o persoană poate merge înainte în spațiul patrudimensional din jurul său, adică să-și vadă viitorul.vin. Este posibil, totuși, ca o persoană să fie ascunsă posibilitatea unei viziuni mai pronunțate asupra viitorului.În plus, stimulii subprag care nu pătrund în conștiință pot semnala un pericol iminent Judecând după comportamentul animalelor, se pot prevedea în mod repetat cutremure iminente. , eclipse de soare, iarnă aspră și, prin urmare, situații amenințătoare. Este greu de explicat, desigur, acest comportament prin determinarea prin stimuli subprag sau prin factori care intră în

conștiința animalelor, nevizibili sau resimțiți de om, dar în orice caz, aici se observă fapte cu pătrundere pronunțată în viitor.
O altă, a cincea, semnificație pozitivă a fricii constă în faptul că prin depășirea acesteia se poate produce îmbunătățirea umană.cerințele vieții, datorită cărora nu îndrăznim să facem un nou pas în dezvoltarea noastră, trebuie să o acceptăm și să o înțelegem ca pe un invitație de a intra într-o nouă etapă a dezvoltării noastre, ca un apel la o nouă libertate și, în același timp, la o nouă ordine și o nouă responsabilitate.Într-un anumit sens, ar trebui să privim frica în aspectul ei pozitiv, creativ, ca agent al Schimbare."
Frica, desigur, este o emoție neplăcută, dar uneori salvează viața unei persoane. Pentru o ilustrare, să ne întoarcem la clasicul rus Lev Nikolayevich Tolstoi „Război și pace”
„Ce sunt oamenii ăștia? - Se tot gândea Rostov, fără să-și creadă ochilor - Sunt chiar francezi? S-a uitat la francezii care se apropiau și, în ciuda faptului că într-o secundă a galopat doar pentru a-i depăși pe acești francezi și a-i doborî, apropierea lor i se părea acum atât de teribilă încât nu-i venea să-și creadă ochilor. „Cine sunt ei? De ce

ei fug? Chiar pentru mine7 Și de ce7 să mă omori? Eu, pe care toată lumea o iubește atât de mult7 și poate să mă omoare1"
A stat mai mult de zece secunde, fără să se miște de la locul său și fără să-și înțeleagă poziția. Francezul de frunte cu nasul cârlig fu atât de aproape, încât expresia i se vedea deja. Iar odată fizionomia încinsă, străină, a acestui om, care, cu baioneta pregătită, ținându-și răsuflarea, a alergat ușor spre el, l-a speriat pe Rostov, a luat un pistol și, în loc să tragă din el, l-a aruncat în francez. și a fugit la tufișuri cu toată puterea.a fugit cu sentimentul de îndoială și de luptă cu care a mers până la podul lui Ensky și cu sentimentul unui iepure care fuge de câini Un sentiment indespărțit de frică pentru tânărul său fericit. viața îi domina întreaga ființă. Sărind repede peste garduri, cu iuteala cu care alerga, jucând arzătoare, zbura peste câmp, întorcându-și din când în când fața palidă, blândă, tânără și un fior de groază îi curgea pe spate.
În acest caz, frica i-a dat putere lui Rostov, i-a permis să scape de dușmani, deși din punct de vedere al eticii, un astfel de act al unui soldat nu poate inspira respect.Cu toate acestea, frica nu poate ajuta doar o persoană să părăsească un loc periculos. , dar au și un efect pozitiv asupra altor aspecte importante ale vieții umane. Suvorov, un fost angajat al Direcției Principale de Informații, a remarcat "Frica este una dintre manifestările instinctului de autoconservare. Frica crește dramatic puterea fizică, crește claritatea și claritatea gândirii. În frică, o persoană este capabilă să facă ceea ce i se pare imposibil fără teamă.”
Confirmarea faptului că frica în momentele critice ale vieții poate da unei persoane putere și determinarea necesară pentru a comite un act important sunt numeroase exemple de istorie mondială - luăm, de exemplu, episodul cu urcarea pe tron a celebrului conducător persan Darius. în acele zile, perșii erau conduși de un aventurier și magician Gaumata, dându-se drept rege. El a încercat să se arate cât mai puțin în public, dar una dintre concubinele lui l-a recunoscut după urechea tăiată. Ea și-a informat tatăl despre acest lucru, iar el a organizat o conspirație pentru a-l răsturna pe impostor. El și-a adunat șapte dintre cei mai devotați prieteni ai săi și i-a anunțat că magicianul Gaumata se ascunde sub masca unui rege. Printre ei se afla și fiul guvernatorului regal - Darius

„Ar fi mai bine dacă nu aș veni aici și nu știu nimic1”, toți credeau că este imposibil să vorbești împotriva regelui acum1, nu au soldați, nici oameni loiali, o moarte teribilă așteaptă. Dar nu toți vor fi cruțat de magician.De aceea toți, pentru a nu fi înaintea altora, s-ar grăbi cu siguranță direct din această casă la palat.Toți s-au gândit la asta, dar nimeni nu a îndrăznit să spună cu voce tare până nu a vorbit Darius.
"Trebuie să acționăm astăzi", a spus el, "sau știi, dacă azi este ratat, nimeni nu va acționa ca un acuzator înaintea mea. Eu însumi voi raporta totul magicianului."
Așa că acești șapte, legați de neîncrederea reciprocă și de teama unul față de celălalt, și-au urcat pe cai și toți împreună s-au urcat la porțile palatului.Erau din familii nobile, iar gardienii nu s-au amestecat cu ei.sabii Conspiratorii s-au întins repede la loc. gardienii stângaci ai haremului la loc și s-au repezit în camerele interioare Când, auzind un zgomot, magicianul s-a grăbit să se ascundă într-o cameră întunecată vecină, unul dintre intruși s-a repezit asupra lui În întuneric au căzut la podea, încercând zadarnic să se ascundă. depășiți unul pe celălalt Darius, nehotărât, stătea deasupra lor cu sabia ridicată, neștiind ce să facă
- A lovit cu o sabie1 - strigă conspiratorul, care s-a luptat cu magician

- E întuneric, pot să te înjunghi
- Loviți pe amândouă oricum.
Darius și-a ținut sabia și l-a ucis pe magician
Așa că teama conspiratorilor dinaintea lui Gaumata i-a împins la o acțiune rapidă și decisivă și, în cele din urmă, a deschis calea lui Darius către măreție și glorie.

3.2 SEMNIFICAȚIA NEGATIVE A FRICEI PENTRU OM

Frica ia puterea. proverb rusesc
Sensul negativ al fricii se manifestă mult mai larg și mai divers decât cel pozitiv. Frica poate menține o persoană într-o tensiune constantă, poate da naștere la îndoială de sine și poate împiedica personalitatea să se realizeze în plină forță.Încătușează activitatea unei persoane și, în cazuri grave, o paralizează literalmente; cu acțiune prelungită a anxietății și fricii în organism pot apărea și dezvolta diferite boli psihosomatice.
Îți amintești de „omul într-un caz” al lui Cehov, profesorul Belikov? Îi era frică de tot ce era în lume, îi era frică de viață însăși și, când nu se putea ascunde de ea, a murit.l-ar proteja de influențele exterioare.Realitatea îl enerva, îl înspăimânta, îl ținea într-o anxietate constantă și poate. pentru a-și justifica timiditatea, dezgustul față de prezent, a lăudat mereu trecutul
Nu a ținut de frică slujbe, ca să nu se gândească rău la el, ci l-a ținut pe bucătarul Atanasie, un bătrân de vreo şaizeci de ani, beat și pe jumătate deștept, care slujise cândva la batmen și știa să gătească. oarecum.
Acest Atanasie stătea de obicei la uşă cu braţele încrucişate şi mormăia mereu acelaşi lucru cu un oftat adânc.
- Mulți dintre ei sunt acum divorțați'
Dormitorul lui Belikov era mic, ca o cutie, patul era cu baldachin. Ducându-se la culcare, s-a acoperit cu capul, era cald, înfundat, vântul bătea în ușile închise, soba bâzâia, se auzeau suspine. din bucătărie, suspine de rău augur

Si i-a fost frica sub cuverturi.I-a fost frica sa nu se intample ceva, ca Atanasie sa-l injunghie, sa nu intre hotii, si apoi a avut vise

tulburatoare toata noaptea, si dimineata, cand mergeam impreuna la gimnaziu. , era plictisitor, palid , și era clar că gimnaziul aglomerat la care mergea era groaznic, împotriva lui în toată ființa lui și că îi era greu, un om singuratic, să meargă lângă mine.
Din păcate, oameni ca Belikov, cărora le este frică de viață în loc să se bucure de ea, există lângă noi, suferă de această frică și nu găsesc puterea să o facă față. Cel mai trist lucru este că frica lor de viață este nimic nu este justificat, a fost creat de ei și nu are un temei real.Dar se întâmplă altfel, când frica unei persoane este o consecință a propriilor fapte rele, o „reflectare a răului" provocată altor oameni. Adică panică, frica de animale pentru propria persoană viața, caracteristică aproape tuturor dictatorilor sângerosi. Această frică era cunoscută de mulți împărați romani, Ivan cel Groaznic, Hitler și Stalin „bolnavi" de ea Aici, de exemplu, NS Hrușciov a scris despre asta în memoriile sale.
"În ultimii ani înainte de moartea sa, Stalin a dezvoltat un fel de frică. Am observat-o din astfel de semne. De exemplu, când conduceam de la Kremlin după ce ne uitam la filme la o clădire din apropiere, am început brusc să ne șerpim pe străzi și aleile Moscovei, la o distanță destul de mică de la Kremlin la Moscova - râuri În mașină - ei bine, de obicei, Beria și Malenkov s-au așezat cu Stalin, iar restul s-au așezat după alegerea lor. Ne-am urcat cel mai adesea în aceeași mașină cu Bulganin.Dacă Beria nu a călărit cu Stalin, atunci au călărit cu Malenkov I-am întrebat pe cei care călătoreau cu Stalin „De ce ați șerpuit pe alei7" Ei au răspuns „Nu ne întrebați pe noi Nu am stabilit traseul pe care Stalin însuși a numit străzile"
Se pare că a avut un plan al Moscovei, a planificat un traseu, iar când au plecat, el însuși a spus să se întoarcă acolo, să se întoarcă aici, să plece pe aici, să plece de acolo. Nu trebuie să fii deștept să nu ghiciți, a luat măsuri induce în eroare inamicii, care i-ar putea încălca viața.El nici măcar nu le-a spus gardienilor pe ce rută va urma. El a schimbat aceste rute de fiecare dată Ce a cauzat-o7 A fost cauzată de neîncredere și frică, frica pentru viața lui

Apoi am început să observăm și să ne defăim între noi despre castele. Când au ajuns la cea mai apropiată dacha, atunci constipația a devenit mai complicată de fiecare dată. Erau tot felul de supape, baricade aproape pliabile Ei bine, cine poate merge în casa lui Stalin când acolo s-au construit două garduri, iar câinii aleargă printre garduri, s-au instalat alarme electrice și alte mijloace de protecție? Am crezut că este corect Stalin, ocupând o astfel de poziție, era o figură foarte „atrăgătoare" pentru dușmanii sistemului sovietic. Era imposibil să glumi, deși era dăunător, dar să-l imit. Am asistat odată la un astfel de fapt , iar Stalin a fost foarte neplăcut pentru mine a mers la toaletă. Securitate - un bărbat care l-a urmat literalmente pe călcâie, a rămas pe loc. Stalin a ieșit din toaletă și l-a atacat pe acest ofițer de securitate în prezența noastră, a început să-l certa: „De ce nu îți îndeplinești îndatoririle? Ești de pază, așa că trebuie să păzești și stai aici, tolănindu-te." El s-a justificat: "Tovarășe Stalin, știu că nu există uși acolo. Iată o ușă, așa că în spatele acestei uși se află omul meu care păzește." L-a atacat brusc. — Trebuie să mergi cu mine!
Este de necrezut că a mers chiar și la toaletă cu el.Stalin chiar i-a fost frică să meargă la toaletă fără paznici. Acesta, desigur, este rezultatul muncii unui creier bolnav. Bărbatul s-a intimidat, dar aici, se pare, Beria a avut o mână în asta
Stalin și Beria au excelat în uciderea oamenilor, au inventat moduri incredibile și i-au distrus. Așa că, aparent, și-a transferat-o * de ce oamenii care vor să-l omoare din lume nu pot să-i aplice aceleași metode?

Cred că asta a început să-l chinuie, a fost chinuit de acțiunile pe care le-a aplicat dușmanilor săi, oameni pe care i-a tratat cu neîncredere. Toți erau „dușmani ai poporului”. Am povestit deja cum la cina literalmente nu putea manca mai mult de un fel de mancare daca unul dintre cei prezenti nu il incerca in fata lui.Aveam felurile preferate,si erau bine pregatite de bucatarii kharcho delicios.Toata lumea l-a luat. , iar aici Stalin nu avea îndoieli , iar în ceea ce privește gustările care erau pe masă, a așteptat să încerce cineva. Așteaptă puțin și apoi ia și el. Aceasta spune că bărbatul a fost deja adus la extrem, nu avea deja încredere în oamenii care l-au slujit ani de zile și i-au fost, desigur, devotați personal.

Am discutat cu voi două exemple de viață opuse, când la un „pol” se află un mic funcționar, asuprit, iar la celălalt - un dictator atotputernic, și totuși ambii trăiesc sentimente similare. Dar această frică este determinată tocmai de strategiile lor de viață. Dar există și o a treia situație: trăiește un om obișnuit, moderat de puternic și curajos, iar acum viața îl pune în fața a ceva groaznic, astfel încât trebuie să facă o alegere, iar pentru a scăpa de această frică trebuie să pășească. peste unele apoi convingerile tale. O astfel de alegere poate distruge personalitatea unei persoane, poate duce la pierderea respectului de sine și o poate face nefericită. Și chiar dacă o persoană mai târziu, în retrospectivă, găsește motive pentru auto-justificare, se va simți totuși în interior zdrobită de frică. Există un astfel de proverb: „Un corb speriat se teme de un tufiș”. Desigur, nu este vorba atât de păsări, cât de oameni. Dacă o persoană este ținută în frică constantă de ceva timp, personalitatea sa suferă modificări ireversibile. Începe să-i fie frică de orice, vede un potențial pericol în orice. Cerințele spirituale și standardele morale trec pe fundal, iar scopul principal al vieții devine dorința de a evita cu orice preț o situație înspăimântătoare.
Despre o asemenea atmosferă de tensiune și frică constantă, care însoțește represiunile staliniste din anii 30, povestește cu acuratețe documentară Leopold Trep-per în memoriile sale. Soarta acestui om este atât sublimă, cât și tragică. Comunist convins, german de naționalitate, și-a dedicat cei mai buni ani ai vieții luptei împotriva nazismului, a organizat un grup clandestin - celebra „Capelă Roșie”, care a adunat și a transmis timp îndelungat informații valoroase Moscovei. Apoi a fost arestarea și ororile temnițelor Gestapo, iar după sfârșitul războiului - întoarcerea în URSS. Totuși, chiar din avion a fost aruncat într-o închisoare sovietică, unde a stat până la moartea lui And Stalin. Acest om știa bine, așa cum se spune, „în propria sa piele”, ce este frica, de aceea pare interesant să-și dea părerile despre metodele de a alimenta isteria fricii în anii de dinainte de război. În cartea sa autobiografică The Great Game, el amintește de evenimentele din anii 1930, când oamenii erau învățați să se teamă și să urască de dușmanii mitici ai poporului, care ar putea include orice persoană sovietică.
„...De acum, lună de lună, au arestat unul după

Pentru un alt angajat al noștri Hashin, fratele lui Averbukh, a dispărut. Atmosfera editorială, cândva relaxată și propice controverselor, era acum plină de anxietate și neîncredere. În cursul anului 1937, frica a prins rădăcini în redacții. Jurnaliştii au venit dimineaţa şi au stat în camerele lor de lucru toată ziua de lucru.
L Trepper
Exact la ora stabilită, au plecat fără să schimbe nici măcar un cuvânt în timpul zilei.La începutul anului 1938, Strelitz, un bătrân jurnalist care

a luptat în Armata Roșie în timpul Războiului Civil, a fost luat.Această arestare a sporit și mai mult frica și disperarea
Dispariția unuia de-ai noștri de fiecare dată a dat naștere unui ritual urât care îmi amintea cumva de o înmormântare Tot personalul ziarului s-a adunat la o întâlnire autocritică Ne băteam pe rând în piept și rostim aceleași cuvinte de fiecare dată.
- Tovarăși, vigilența noastră s-a slăbit, de câțiva ani lucrează un spion printre noi și nu am reușit să-l expunem.
Și de această dată, pentru a nu încălca obiceiul stabilit, am fost chemați la „înmormântarea” lui Strelitz, un altul a atras odată atenția asupra „comportamentului ciudat” al bărbatului arestat, dar nu a spus nimic nimănui, așa că unul câte unul am început să ne complacăm în aceste exerciții fără glorie și în mijlocul

„rugăciunile” noastre pocăite l-am observat brusc pe tovarășul nostru Strelitz. Stătea tăcut în prag. Stătea acolo de câteva minute, ascultându-ne cum aruncăm acuzațiile, renunțăm la el, îl expunem ca pe un „spion” Această provocare neașteptată, aparent deliberată organizată de NKVD, această apariție bruscă a „dușmanului poporului” ne-a îngăduit cu adevărat cu un fel de groază de gheață. Toată lumea a tăcut. Suntem complet confuzi
Strelitz a continuat să tacă.Pe rând, fără să scoatem un cuvânt, am părăsit sala cu capul plecat, profund rușinați și neîndrăznind să ne uităm în ochii tovarășului nostru.În acel moment, mi-am dat seama cât de mult ne-am scufundat, în ce măsură s-a transformat în roboți, în complici ai represiunilor lui Stalin Frica s-a așezat adânc în noi, ne-a paralizat spiritul și am încetat să mai gândim independent. NKVD-ul ar putea triumfa, nu mai avea nevoie să ne influențeze fizic. El deja, ca să spunem așa, s-a așezat în noi, a luat stăpânire pe creierul nostru, pe reflexele, pe comportamentul nostru.
Conducătorii regimurilor totalitare au realizat rapid că frica, alături de propaganda ideologică, este tocmai principalul instrument cu care poți „acorda la valul drept” conștiința oamenilor. Ceea ce i-a făcut pe oameni să caute peste tot spioni și „dușmani ai poporului”. ”, relatează vecinii și colegii, cer execuție pentru idolii de ieri7 În primul rând, conștiința răsturnată de propaganda cotidiană, când toate eșecurile erau explicate prin intrigile „sabotorilor” și „agenților lor – inteligența imperialistă”, iar în al doilea rând, frica Frica că dacă nu raportezi despre altul azi, atunci mâine te va raporta Iar noaptea, când o „pâlnie neagră” a intrat într-o curte întunecată și oamenii au auzit pași zgomotoși pe coridor, s-au gândit: „Dacă ar fi fost... t pentru mine, să fie pentru un vecin, doar nu pentru mine.” Și când au luat un vecin, apoi restul chiriașii au oftat ușurați - de data asta a trecut Și nimeni nu s-a gândit la nedreptatea represiunilor - dacă au a luat-o, atunci pentru cauza, principalul nu sunt eu! - și frica lipicioasă a încurcat toată țara.
După părerea mea, scriitorul englez James Orwell, care a scris romanul 1984, a înțeles și descris cel mai bine psihologia influențării conștiinței cu ajutorul fricii. Un extras din ea, în care mecanismul de suprimare este arătat cu o claritate străpunzătoare.

În această carte, anchetatorul O'Brien încearcă să-l determine pe Winston, protagonistul poveștii, să-și abandoneze femeia iubită, s-o trădeze, iar el însuși a făcut-o, fără a fi îndemnat din exterior.
* "- Ai întrebat odată, - a spus O'Brien, - ce fac ei în camera o sută unu. I-am răspuns că tu însuți știi. Toată lumea știe. În camera o sută unu - care este cel mai rău lucru din lume.

Ușa se deschise din nou - gardianul aduse ceva de sârmă, fie un coș, fie o cușcă. L-a pus pe masa îndepărtată. O'Brien a făcut dificil să vadă ce era chestia asta.
"Cel mai rău lucru din lume", a spus O'Brien, "este diferit pentru diferiți oameni. Poate fi îngroparea de viu, moartea pe un țăruș, sau în apă, sau pe un țăruș - da, o sută de morți. Și uneori este un fel de lucru complet nesemnificativ, nici măcar o moarte
S-a dat la o parte și Winston a văzut ce stătea pe masă. Era o cușcă alungită cu un mâner în partea de sus pentru a o transporta. Ceva ca o mască de gard era atașată la capăt, cu partea concavă în afară. Deși colivia era la trei sau patru metri distanță, Winston a văzut că era împărțit printr-un despărțitor longitudinal și în ambele compartimente - un fel de animale. Aceștia erau șobolani.
„Pentru tine”, a spus O’Brien, „cel mai rău lucru din lume sunt șobolanii.
Un fior de presimțire, frică de necunoscut, Winston a simțit chiar în clipa în care a văzut cușca Și acum a înțeles ce înseamnă masca de la sfârșit.
- N-o să o faci1 - strigă el cu o voce mare crăpată - Nu vei, nu vei1 Cum poţi?
— Îți amintești, spuse O'Brien, acel moment de panică pe care l-ai avut în visele tale? E un zid de întuneric în fața ta și un vuiet în urechi Acolo, în spatele zidului - ceva groaznic În adâncul sufletului tău știai ce se ascunde în spatele zidului - dar nu îndrăznii să recunoști în spate șobolanii. peretele
- O'Brien - spuse Winston, încercând să-și stăpânească vocea - Știi că asta nu este necesar.Ce vrei de la mine?
O'Brien nu a dat un răspuns direct, luând un aer de mentorat, așa cum făcea uneori, se uită gânditor în depărtare, adresându-se verbal publicului din spatele lui Winston.
"Durerea în sine", a început el, "uneori nu este suficientă. Există cazuri când o persoană rezistă durerii până la moarte."
3 Sensul fricii pentru o persoană
181
moment. Dar pentru fiecare persoană există ceva de nesuportat, de neconceput. Curajul și lașitatea nu au nimic de-a face cu asta. Dacă cazi de la înălțime, prinderea frânghiei nu este o lașitate. Dacă ai ieșit din adâncuri, inspiră aerul - nu lașitate. Este doar un instinct și nu poți să-l neasculti. La fel este și cu șobolanii. Pentru tine, ele sunt insuportabile. Aceasta este o formă de presiune căreia nu poți rezista chiar dacă ai vrea. Vei face ceea ce ți se cere
- Dar ce, ce cer ei? Cum pot face dacă nu știu ce mi se cere?
O'Brien a luat cușca și a dus-o la o masă din apropiere. A pus-o cu grijă pe pânză. Winston auzi zumzetul sângelui în urechi. Acum i se părea că stă singur singur. El se află în mijlocul unei vaste câmpii pustii, într-un deșert inundat de lumina soarelui, și toate sunetele vin de la o distanță infinită. Între timp, cușca cu șobolanii stătea la vreo doi metri distanță de el. Șobolanii erau uriași. Au ajuns la vârsta când botul animalului devine tocit și feroce, iar pielea devine de la gri la maro.
„Un șobolan”, a spus O’Brien, adresându-se încă publicului invizibil, „un rozător, dar și un carnivor”. Știi, ai auzit fără îndoială despre ce se întâmplă în zonele sărace ale orașului nostru.Pe unele străzi, unei mame îi este frică să-și lase copilul nesupravegheat în casă chiar și pentru cinci minute. Șobolanii îl vor ataca cu siguranță. Și foarte repede îl vor roade până la oase, atacă și pe bolnavi și pe muribunzi. Șobolanii ghicesc în mod surprinzător neputința unei persoane
În cușcă se auzi un țipăt. Lui Winston i se părea că vine de departe.Sobolanii se luptau; încercau să ajungă unul pe celălalt prin

despărţitor.Winston auzi şi un geamăt adânc de disperare.Vinea şi el, parcă din afară.
O'Brien a ridicat cușca și a apăsat ceva în ea. Se auzi un clic ascuțit În nebunie, Winston încercă să se zbată de pe scaun. În zadar, toate părțile corpului și chiar și capul erau bine fixate. O'Brien a adus cușca mai aproape. Acum era la un metru de fața ei.
„Am apăsat pe primul buton”, a spus O'Brien. - Designul cuștii este clar pentru tine. Masca îți va acoperi fața, fără a lăsa ieșire. Când apăs pe celălalt mâner, ușa din cușcă se va ridica. Animalele flămânde vor zbura de acolo cu gloanțe. Ai văzut cum sar șobolanii?

Îți vor sări pe față și vor începe să te muște. Uneori, ei sunt primul lucru care se aruncă asupra ochilor. Uneori își roade obrajii și își scutură limba.
Cușca s-a apropiat; el se va apropia în curând Winston auzi dese țipete pătrunzătoare care păreau să răsune în aer deasupra capului său. Dar a luptat cu înverșunare cu panica. Gândește, gândește, chiar dacă mai rămâne o secundă. A gândi este doar speranță pentru asta. Mirosul urât de mucegai al animalelor i-a lovit nasul. Un spasm de vărsături i se ridică în gât și aproape că își pierde cunoștința.Totul dispăru în întuneric. Pentru o clipă, s-a transformat într-un animal nebun, care țipă. Cu toate acestea, a ieșit din întuneric, agățându-se de gând. Există o singură cale spre mântuire. Este necesar să puneți o altă persoană, corpul altei persoane între el și șobolani
Ovalul măștii s-a apropiat atât de mult încât ascunde totul. Ușa din plasă era la două trave de față. Sobolanii au inteles ce se pregateste.Unul a sarit nerabdator pe loc; cealaltă, o veterană palină a canalizării, s-a ridicat cu labele roz pe grătar și a inspirat greu pe nas. Winston a văzut mustăți și dinți galbeni. Panica neagră îl cuprinse din nou. Era orb, neajutorat, nu se gândea la nimic.
„Această pedeapsă era obișnuită în Imperiul Chinez”, a spus O’Brien, încă predicator.
Masca se apropie mai mult de față. Firul a atins obrazul Și apoi. . nu, nu a fost mântuire, ci doar speranță, o scânteie de speranță. Tarziu, poate prea tarziu Dar si-a dat deodata seama ca exista o singura persoana pe lume asupra caruia i-ar putea trece pedeapsa - doar cu un singur corp se putea proteja de sobolani. Și a țipat frenetic, din când în când.
- Dă-le Julie! Dă-le Julie! Nu eu! Julie Nu-mi pasă ce-i faci Sfâșie-i fața, biciuiește-o până în oase Nu eu! Iulia! Nu eu!
A căzut cu spatele în adâncurile fără fund, departe de șobolani. Era încă legat de scaun, dar cădea prin podea, prin pereții clădirii, prin pământ, prin oceane, prin atmosferă, prin spaţiu, în abisurile interstelare - mai departe, departe, departe, departe. de la sobolani. Anii lumină îl despărțiră de ei, deși O'Brien stătea încă lângă ei. Sârma rece încă îi atingea obrazul. Dar prin întunericul care îl învăluia, a auzit un alt clic metalic și și-a dat seama că ușa cuștii se închise trântit, nu se deschisese.

3.3 BOALA PSIHOSOMATICĂ
- Și Sir Charles?
-- Găsit mort, nu s-au găsit semne de moarte violentă. Amândoi știm că a murit de frică și știm ce l-a speriat.
A. Copan Doyle.
"Câinele din Baskerville"
Acea; toată lumea știe că frica poate strica serios viața unei persoane.Este încă clar când vine vorba de evenimente cu adevărat importante care provoacă uimire, este mult mai ofensator atunci când unei

persoane îi este frică de fleacuri, cărora, poate, nu meritau deloc să fie atenți. Dar frica este ca zăpada, costă pe cineva să înceapă să o rostogolească și crește rapid la proporții monstruoase, deplasându-i însăși cauza sau hipertrofiind-o la maxim.cum un funcționar mărunt, care asculta opera, a strănut brusc și a împroșcat capul în față. a generalului aşezat
"A văzut că bătrânul, care stătea în fața lui, în primul rând de scaune, își ștergea cu sârguință capul și gâtul cu o mănușă și mormăia ceva. În bătrân, Cerviakov l-a recunoscut pe generalul de stat Brizhalov, care slujea în departamentul de comunicaţii.
"L-am stropit", a gândit Chervyakov, "Nu șeful meu, un străin, dar totuși este jenant. Trebuie să-mi cer scuze"
Cerviakov tuși, se aplecă înainte cu trunchiul și șopti la ureche generalului.
- Îmi pare rău, stvo-ul tău, te-am stropit, din greșeală.
- Nimic nimic
- Pentru numele lui Dumnezeu, îmi pare rău, nu am vrut
- O, stai jos, te rog1 Lasă-mă să ascult1
Cerviakov s-a stânjenit, a zâmbit prostesc și a început să privească scena, s-a uitat, dar nu a mai simțit fericirea. Anxietatea a început să-l chinuie. În timpul pauzei, s-a urcat la Brizzhalov, a mers în jurul lui și, depășindu-și timiditatea, a mormăit:
- Te-am stropit, al tău. Îmi pare rău, nu este asta
„Ah, complet, am uitat deja, dar sunteți aproape la fel”, a spus generalul și și-a mișcat nerăbdător buza de jos.

„Am uitat, dar eu însumi am răutate în ochi”, a gândit Cerviakov, aruncând o privire bănuitoare către general. Și nu vrea să vorbească. Ar trebui să-i explic că nu am vrut deloc... că aceasta este legea naturii, altfel va crede că am vrut să scuipă Acum nu va gândi, o va gândi mai târziu!
A doua zi, Cerviakov și-a îmbrăcat o uniformă nouă, și-a tuns părul și s-a dus la Brizhalov să-și explice... Intrând în sala de așteptare a generalului, a văzut acolo mulți petiționari, iar printre petiționari însuși generalul, care începuse deja să accepte petiții. După ce a interogat câțiva vizitatori, generalul și-a ridicat ochii spre Cerviakov
„Ieri, în Arcadia, dacă îți amintești, al tău”, a început el să raporteze, „am strănutat și, din greșeală, l-am stropit pe Izv...
- Ce prostie știe Dumnezeu ce! Vrei ceva? - generalul s-a întors către următorul petiționar
„Nu vrea să vorbească”, se gândi Cerviakov, palidând. - Supărat, adică. Nu, nu poți să o lași așa.. Îi voi explica.. "
Când generalul și-a încheiat conversația cu ultimul petiționar și s-a dus în spațiile interioare, Cerviakov a pășit după el și a mormăit:
- Stvo-voastra1 Dacă îndrăznesc să-ți deranjez-stvo, este tocmai dintr-un sentiment, pot spune, pocăință1 Nu intenționat, tu însuți din - vei ști - domnule!
Generalul făcu o față plină de lacrimi și flutură mâna.
„Da, doar râzi, dragă domnule”, a spus el, ascunzându-se în spatele ușii
„Ce ridicol este acolo”, s-a gândit Cerviakov. - Aici nu există deloc ridicol1 General, dar nu poate înțelege „Când va fi așa, nu-mi voi mai cere scuze acestui fanfaron! La naiba cu el1 îi scriu o scrisoare, dar nu mă voi duce1 Doamne, nu voi merge1”
Așa că se gândi Cerviakov în timp ce se ducea acasă. Nu a scris o scrisoare generalului, a gândit și a gândit și nu a inventat această scrisoare. A trebuit să mă explic a doua zi.
"Ieri am venit să vă deranjez", a mormăit el, când generalul s-a uitat la el cu ochi întrebători, "să nu râdem, așa cum v-ați demnizat să spuneți.

Nu m-ați gândit Îndrăznesc să râd? Dacă râdem, atunci va fi nu ai respect pentru persoane
„Ieși afară”, a lătrat generalul, care a devenit brusc albastru și tremurând.
- Ce-s7 - întrebă Cerviakov în șoaptă, încântat de groază

— Ieși afară, repetă generalul, bătând din picioare
Ceva s-a rupt în stomacul lui Cerviakov. Nevăzând nimic, neauzind nimic, s-a dat înapoi spre uşă, a ieşit în stradă şi a mers cu greu. Ajuns acasă mecanic, fără să-și scoată uniforma, s-a întins pe canapea și a murit.
Dacă vi se pare că o astfel de moarte de frică este o exagerare, atunci nu este așa. Medicina a acumulat suficiente observații care indică faptul că frica poate provoca o varietate de boli, până la cancer și, în unele cazuri, poate duce la moarte. .Guberman în cartea „Miracole și tragedii ale cutiei negre”, dedicată lucrării creierului uman, citează următorul fapt:
„În Evul Mediu, în aceeași țară, în capitala ei, Copenhaga, condamnatul a fost anunțat - în loc de o roată dureroasă, va fi supus unei morți nedureroase și ușoare - o deschidere a venelor (așa se face ca grecii antici). iar romanii au ajuns cu ei înșiși) L-au legat la ochi și i-au făcut o mică incizie (complet sigură) Apa caldă vărsată pe mână a creat o senzație de sânge curgând dintr-o venă. Când bandajul a fost îndepărtat, bărbatul era mort. Cel mai uimitor lucru îi aștepta pe cercetători din față. Toate semnele vorbeau despre moartea de la deschiderea unei vene. Creierul a sângerat, sângele scurs din el a intrat în depozitele sale - splina și ficatul. , a rămas doar parțial în vasele de sânge lipite. vase Moartea din frica de a aștepta moartea a adus și o imagine exactă a procesului așteptat al morții "
Și iată cum descrie Zweig starea eroinei sale, care dezvoltă o boală psihosomatică pe baza unei frici puternice constante:
"Ea nu putea să citească sau să facă nimic, frica, ca un demon rău, nu-i dădea odihnă. Se simțea foarte rău, uneori începea să aibă bătăi ale inimii, nu putea sta în picioare, anxietatea, ca plumbul topit. , s-a turnat peste trupul ei, dar, în ciuda oboselii chinuitoare, nici ea nu a putut să doarmă. Și, deși fiecare nervi îi tremura, trebuia să zâmbească, să se prefacă nepăsătoare și nimeni nici măcar nu-și putea imagina ce tensiune inexprimată costa această veselie imaginară, cât de mult eroism autentic era în această violență cotidiană și fără scop împotriva ei însăși.
Dezvoltarea și evoluția tulburărilor dureroase care apar nu datorită unor modificări patologice în organism, ci ca urmare a

Cel mai bine este să analizați încălcările funcționării normale a conștiinței (boli psihosomatice) folosind exemplul cardiofobiei - o frică obsesivă pentru inima cuiva.în partea stângă a pieptului, destul de des aceste senzații sunt însoțite de frica de moarte. în același timp, senzațiile neplăcute în regiunea inimii și teama cu privire la aceasta se întăresc reciproc.Durerea în partea stângă a pieptului provoacă apariția fricii de moarte, iar stările prelungite de anxietate și frică sunt dăunătoare.afectează activitatea cardiacă. . În același timp, inima în sine poate fi destul de sănătoasă, dar oamenilor li se pare că viața lor este în pericol, că se poate opri în orice moment.La nivel de logică, astfel de pacienți realizează că toate testele sunt favorabile, dar ei continuă să asculte în mod inutil cu suspicios sentimentele lor, să fixeze cea mai mică inimă dureri sau chiar un indiciu din ele, întărindu-le de multe ori cu ajutorul imaginației „Știu totul, înțeleg totul”, se

plânge unul dintre pacienți, „dar această cunoaștere plutește undeva de sus, iar frica vine din adâncuri”

Experții de top în domeniul bolilor psihosomatice V. Topolyansky și M. Strukovskaya scriu: „Temându-se pentru inima lor, astfel de pacienți își numără în mod constant pulsul, înregistrează și analizează cu atenție orice modificări ale activității cardiace, reacționând în panică la cele mai mici senzații neplăcute în zone din jumătatea stângă a pieptului sau chiar toată partea superioară a corpului („mi se pare că aceasta este inima”) Cu pedanteria egocentrică, își subordonează nu numai întreaga viață, ci și viața celor din jur. la lupta neîncetată de a-și menține inima; dozarea strictă a activității fizice, aruncarea tuturor treburilor casnice pe rude și chiar pe copii, sau nu se ridică deloc din pat („ce ești, doctore, soțul meu mă duce la toaletă în brațe”), Cu o neliniște neîncetată , urmăresc funcțiile fiziologice normale ale corpului lor, iar fiecare mișcare intestinală pare multora dintre ei (din cauza încordării inevitabile) o graniță fatală, care nu azi sau mâine poate fi ultima din viața lor, refuză să facă sex și să divorțeze. de la soții deja urâți de aceștia, care nu sunt capabili să-și dea seama de severitatea stării lor fizice "

Această frică parțial autoimpusă, parțial inventată

pentru că viața lor, pe care astfel de pacienți o asociază cu perturbarea inimii, este foarte diferită de cea mai puternică frică inconștientă caracteristică pacienților cu boală coronariană Adevărata, și nu inventată de ei, încălcarea aportului de sânge a inimii este percepută subiectiv ca fiind o catastrofă iminentă și inevitabilă, care este însoțită de groază de panică în toată viața mea. Pentru a descrie această stare, versurile poetului Sasha Cherny sunt cele mai potrivite:

Stau rece, Mâinile strânse convulsiv, Frica sălbatică strânge inima,
Apasă sufletul ca un boa constrictor

Pentru a distinge durerea psihogenă din inimă de durerea asociată cu o încălcare a aportului de sânge, medicii folosesc o serie de teste de screening.În special, în cazul anginei pectorale clasice, pacientul reacționează slab la activitatea fizică și simte o îmbunătățire 2-3. minute după administrarea de nitroglicerină. În schimb, în cazul durerii cardiace nevrotice, activitatea fizică moderată nu duce la o creștere a atacului, iar reacția la nitroglicerină este fie clar lentă, fie improbabil de rapidă.

Este regretabil să afirmăm că o teamă de moarte exprimată destul de puternic poate fi cauza morții reale a unei persoane. În literatura medicală s-au înregistrat cazuri de deces al pacienților cardiaci complet siguri după transferul acestora din secția de terapie intensivă în secția generală. În timp ce se aflau în secția de terapie intensivă, au avut senzația că acolo „nu vor avea voie să moară”, iar în secția generală nu li se va acorda suficientă atenție și viața lor era în pericol aici. așteptarea continuă a unui atac de cord este destul de poate provoca acest atac

Uneori, frica poate fi folosită în scopuri criminale, ucigând literalmente o persoană cu ea. Agatha Christie are o poveste „Când zeii râd” Eroul acestei lucrări (sau, mai precis, „anti-eroul”) Charles Ridgeway a decis să-și trimită mătușa doamna Harter în lumea următoare, să primească o moștenire și astfel să-și asigure o existență confortabilă pentru el însuși. Nu a ales un cuțit, otravă sau un pistol ca armă crimei, ci frica.După mătușii doctorului, știa că bătrâna avea o inimă rea și un stres emoțional puternic ar putea duce la un final tragic. Tânăr plin de resurse care folosește niște trucuri ingenioase

a reușit să o inspire pe mătușa lui ideea că răposatul ei soț, domnul Patrick, o chema din cealaltă lume.De exemplu, din când în când întrerupea programele de radio pe care mătușii lui îi plăcea să le asculte și o chema la el. în vocea răposatului ei soţ. În plus, a pompat atmosfera povestindu-i bătrânei despre un străin presupus văzut în casă, care, ca două picături de apă, semăna cu soțul ei.
Și într-o zi, doamna Harter a auzit ultimul apel al soțului ei - „Vineri, la nouă și jumătate, vin după tine”, s-a auzit de la receptor. - Nu-ți fie teamă, nu vei simți durere...Fii pregătit.. »
Bineînțeles, în nefericita vineri, nervii sărmanei erau, după cum se spune, „pe mâna”. În continuare, să dăm cuvântul însăși scriitorului *
„S-a uitat la ceas. Au mai rămas trei minute până la jumătate. Ei bine, e gata. Ea este calmă, complet calmă. Și deși și-a repetat aceste cuvinte pentru sine, ca o vrajă, de câteva ori, inima îi bătea des și cu intermitențe în piept. Nervii ei erau încordați.
Zece si jumatate. Radioul este pornit. Va auzi ea ceva? O voce familiară care citește prognoza meteo sau vocea îndepărtată, abia auzită, a unui bărbat care a murit acum douăzeci și cinci de ani?
Dar ea nu auzi niciunul. În schimb, în casă se auzea un sunet familiar, dar astăzi a făcut-o să se răcească și să-și strângă inima, sunetul ușii de la intrare care se deschidea...
Sunetul s-a repetat. De parcă un vârtej rece ar fi străbătut încăperea. Doamna Harter era destul de conștientă de sentimentele ei, îi era frică. Mai degrabă, era paralizată de groază.
Și apoi m-am gândit:
„Douăzeci și cinci de ani sunt foarte lungi. Acum Patrick va fi un străin pentru mine.”
Groază! Era îngrozită.
Pași liniștiți în afara ușii - pași liniștiți ai unei persoane care șchiopătează. Și apoi ușa a început să se deschidă.
Doamna Harter se ridică încet, legănându-se, cu ochii ațintiți asupra ușii deschise.Ceva i-a scăpat din mână și a căzut pe cărbunii aprinși ai șemineului.
A încercat să țipe, dar nu a reușit. În lumina slabă a șemineului, în prag a apărut o siluetă familiară, cu barbă și perciune, într-o redingotă victoriană de modă veche. Patrick a venit la ea!
Inima i s-a scufundat pentru ultima oară și s-a oprit, s-a prăbușit pe covorul de lângă șemineu.

3.4 FRICA CA MIJLOC DE MANIPULARE A ALȚI OAMENI
Cine se teme de propria sa umbră devine aceea a unui străin.
I. Shevelev
Frica a fost folosită de mult timp ca un mijloc de a manipula o altă persoană, ca o modalitate de a-l determina să facă ceva ce nu ar putea fi realizat prin alte mijloace. Romanul lui S. Zweig „Frica” povestește despre experiențele unei femei care, după cum crede ea însăși, este șantajată de fosta iubită a iubitului ei.eroine ale poveștii. La început, săraca femeie mai putea plăti șantajatorul cu sume mici, dar i-a crescut pofta de mâncare, iar femeia și-a dat seama că, mai devreme sau mai târziu, teribilul adevăr va ieși la iveală.
„Acum groaza s-a instalat în casa ei și nu s-a retras nici măcar un pas. În orele lungi, neocupate, când detaliile teribilei întâlniri i se ridicau unul după altul în amintire, ea a înțeles clar deznădejdea situației ei.fără îndoială că nu disprețuiește nimic, chiar dacă doar pentru a strânge mai mult din cunoștințele ei. după an, își va cântări viața ca un coșmar care nu poate fi scuturat nici măcar printr-un efort disperat, pentru că, în ciuda mijloacelor proprii și ale soțului ei, doamna Irena nu va putea, fără știrea soțului ei, să strângă o sumă

suficient de mare. suma pentru a plăti această creatură odată pentru totdeauna. Și, în plus, ea știa din poveștile întâmplătoare ale soțului ei și din cazurile pe care acesta le-a gestionat că orice contracte și acorduri cu astfel de escroci inveterati nu valorează nimic. În cel mai bun caz, va putea amâna dezastrul pentru o lună sau două, apoi clădirea fragilă a fericirii familiei ei se va prăbuși inevitabil și, dacă își va trage cu ea pe chinuitorul ei, nu va fi puțină bucurie pentru ea.Cu o claritate terifiantă, a văzut că necazurile sunt inevitabile, nu există nicio ieșire. Dar cum anume se va întâmpla asta - de dimineața până seara ea a hotărât întrebarea fatală.Va veni ziua în care scrisoarea i-ar fi adusă soțului ei, și-a imaginat clar cum va intra, palid, o va apuca de mână, va începe să interoga Dar atunci, ce s-ar întâmpla în continuare? Cum se va comporta? Pe aceasta

Imaginația ei se secă - totul se îneca într-o confuzie sumbră de frică crudă.Nu se putea gândi până la capăt, capul i se învârtea din ghiciri fără temei.

Conform intrigii romanului, se dovedește că a fost soțul nefericitei femei care, cu ceva timp înainte de evenimentele descrise, a aflat despre trădarea soției sale și a angajat o actriță care trebuia să joace rolul unei șantajist.Astfel, el a vrut să-și aducă soția la un asemenea nivel de teamă încât să-și dea seama de gravitatea situației ei și ea însăși i-ar fi mărturisit păcatul.Conform intrigii poveștii, planul soțului era unul complet. succes.Femeia a fost literalmente ruptă de experiențe continue și, plină de vinovăție, s-a întors la soțul ei, mulțumindu-i că a pus capăt chinului

Trebuie spus că marii dictatori au mânuit cu măiestrie această unealtă și, folosindu-se de frică, și-au manipulat cu pricepere supușii. Pentru a face acest lucru, l-au pompat într-o măsură atât de mare, încât au încordat nervii „sclavilor” lor, încât au fost controlați cu ajutorul unei jumătăți de indiciu sau a unei mișcări ușoare a sprâncenelor.Iată cum, de exemplu, aceasta a făcut-o Iosif Stalin cu miniștrii săi (după versiunea lui Iulian Semenov)1

"La sfârșitul anilor patruzeci, în special în Ziua Forțelor Aeriene - Generalisimo a onorat foarte mult această sărbătoare - filmul "Jukovski" a fost finalizat. Stalin în acei ani a decis ca nu mai mult de douăsprezece filme pe an să fie lansate în țară, mai răsfăț, poate să interferăm cu lucrarea Nu ar trebui să ne răsfățăm prea mult poporul cu ochelari, ar trebui să facem poze biografice - despre marile figuri ale științei și culturii ruse, în acest fel luptăm cu încântarea în fața Occidentului în decadență și a manifestărilor de cosmopolitism fără rădăcini.

Ca păcat, în timpul sărbătoririi șoimilor lui Stalin a plecat Stalin în Caucaz.Nu a fost acceptat să-l contacteze telefonic pe Stalin.Nimeni nu știa locul unde se odihnea.

Iar cutiile cu „Jukovski” stăteau cu Bolşakov (președintele comisiei de film), iar acesta s-a repezit de la un birou la altul, cerând sfaturi despre ce să facă pentru a aștepta întoarcerea tovarășului Stalin la Moscova sau pentru a elibera poza pentru vacanţă?

Molotov s-a abținut de la sfaturi, Beria a râs1 „Ia o decizie de inițiativă, ești ministru, tu și cărțile în mână”

Crezând că astfel de cuvinte categorice ale celui mai apropiat asociat al liderului nu ar fi putut fi rostite întâmplător, Bolshakov a semnat un ordin de lansare a filmului pe ecrane, pentru că nimeni nu și-ar putea imagina că filmul a fost lansat fără sancțiunea liderului. Și a doua zi dimineață după premieră, a fost primit un mesaj din Caucaz de la Stalin

cu o solicitare de a pune de urgență o singură întrebare pe ordinea de zi1 „Cu privire la starea de fapt în cinematografia sovietică”
Bolşakov a înţeles1 şi ultima lui ceas a sunat
În seara zilei în care Stalin s-a întors, Bolșakov a fost chemat la Kremlin. Molotov, Kaganovici, Beria, Malenkov și Voroșilov și-au luat locul la o masă lungă de stejar, Bolșakov la o masă mică, Stalin, ca de obicei, s-a plimbat încet în jurul birou, ținând receptorul în mână.
După ce a declarat ședința deschisă, Malenkov s-a uitat întrebător la Stalin, a continuat să se plimbe prin birou, a tăcut, ca și cum și-ar fi adunat gândurile, s-a oprit în cele din urmă sub portretul lui Marx și a întrebat în liniște, aproape în silabe.
- Tovarășe Bolșakov, ne interesează doar o singură întrebare - cum a apărut noul lungmetraj „Jukovski” pe ecranele țării? Mai exact, cine din conducere s-a uitat la această lucrare, când, ce comentarii au făcut? Chiar mai precis, cine a dat permisiunea pentru eliberarea acestei imagini în lumină?
Bolşakov s-a ridicat încet, faţa i s-a umflat brusc, a devenit alb.
- Da, stai, tovarăşe Bolşakov, stând, - Stalin flutură uşor mâna - Stai.
Bolșakov, totuși, a continuat să stea în picioare, simțind în sine o dorință ticăloasă de a se întinde la cusături:
„Tovarășe Stalin., Ne-am consultat aici”, a început el, privind rugător la Molotov, apoi la Beria, așteptând sprijinul lor, ei, totuși, au scris concentrați ceva pe bucăți de hârtie - Ne-am consultat apoi și am decis.
Stalin părea să se împiedice, întorcându-se către Bolşakov şi întrebând uluit:
- Te-ai consultat aici? - ridicand din umeri, repeta nedumerit: - Deci, te-ai consultat aici.Hmm Si dupa consultatie te-ai hotarat...

A stat nemișcat o clipă, apoi a mers aproape pe furiș spre uşă, repetând înăbușit cuvintele lui Bolşakov, de parcă le-ar fi examinat şi le-ar fi încercat pentru ceva propriu, prefabricat.
„S-au consultat și s-au hotărât”, spuse el din ce în ce mai încet, parcă obosit de aceste cuvinte. - Au decis totul, după ce s-au consultat...
Deschizând ușa grea a biroului său, se întoarse și, sprijinindu-și privirea pe fruntea lui Molotov, repetă gânditor:
- Deci, te-ai consultat aici și te-ai hotărât.
Cu asta a ieșit
S-a lăsat o tăcere agonizantă.
Se auzea plumbul scârțâind în mâinile lui Beria, care încă mai scria ceva pe hârtie groasă, gălbuie.
Deodată ușa s-a deschis, Stalin s-a uitat în birou și deodată și-a zâmbit zâmbetul vrăjitor și dezarmant:
- Și - hotărât corect...
Când ușa s-a închis, Malenkov și-a dres glasul și a concluzionat:
- Tovarăși, chestiunea stării de fapt în cinematografia sovietică poate fi luată în considerare.
Metoda de a influența o persoană cu o amenințare ascunsă care provoacă frică este utilizată pe scară largă în interogatori. Nu vom vorbi aici despre impactul fizic - acesta este un subiect pentru o discuție separată, în această secțiune vom vorbi doar despre amenințare. Există multe astfel de exemple în viață și literatură. Singura întrebare este cum să sperii o anumită persoană pentru a obține informațiile necesare de la ea. Acest lucru nu necesită forță fizică brută.Uneori, oamenii se tem mai mult de alte lucruri, cum ar fi să pară ridicoli în public sau să-și piardă frumusețea. Ca o ilustrare, se pot cita metodele de interogatoriu pe care Comisarul Serviciului Secret San le-a folosit asupra sa. adversarii.-Antonio – protagonistul detectivilor ironici de Frederico Dara

Când San Antonio a încercat să afle unde se afla ucigașul de la iubita sa prostituată, aceasta din urmă a ținut ferm chiar și atunci când comisarul aproape că a înecat-o în toaletă. Se părea că era gata să accepte fără teamă orice chin pentru a-și salva iubitul, iar ucigașul va rămâne nepedepsit (mai ales că San Antonio îi plăcea prea mult „sexul slab”, care -
3 Sensul fricii pentru o persoană

să le aplice violenţă fizică grosolană) Dar vicleanul comisar a găsit în femeie un punct slab
Doriți să repetați ședința de bideu?
Ea lasă capul în jos
„Nu sunt un fals”, declară ea, „El este bărbatul meu și este dezonorant să-ți predai bărbatul”.
- Uimitor
Scot din buzunar foarfeca pliabila cu care imi tai unghiile, iau o suvita mare de par putana si o tai curat.Ii lipesc suvita taiata pe piept.
„În primul rând, o să-ți fac o tunsoare scurtă, iar dacă nu vorbești, atunci capul tău va deveni gol, ca al lui Yul Brynner.”
Femeile sunt toate la fel, oricât de mult își iubesc soții, iar propria lor frumusețe le este mai dragă!
Acesta urlă de parcă ar fi jupuit
- Nu Nu!
- Unde locuiește Joe7?
Ea ezită din nou.Îi prind următoarea șuviță de păr, o tuns scurt și îmi înfig părul tuns sub nas.
- Ei bine, semăn cu Taras Bulba7
Revarsă cupa
„Îl vei găsi la „Friends Bar” de pe rue Lamarck”
Cu altă ocazie, pentru a-l face pe un presupus complice mai vorbăreț, el a informat-o că principalul infractor a decis să îndepărteze toți martorii posibili și, dacă ea nu ajută să-l prindă, criminalul va ajunge în curând la ea.- cu semi -intonații triste, comisarul îi spune fetei detaliile morții unei persoane implicate și în acel caz
"O, acești diletanti - acei Trei Bani, că fata asta nu știe să ia o lovitură, chiar dacă explozi. Văd cum se legănă și țintește spre scaun, cu fața palidă, cu ochii mari de frică.
- Mai precis, el ucide, - corectez - Iar tu, iubito, pari a fi într-o companie destul de neplăcută, pentru că în fruntea ei este un tip căruia nu se teme de un rezultat fatal. Acum acest cineva este ocupat să distrugă toată lumea, cumva asociată cu 7 - 5476

fapta distruge în mod jucăuș și, indiferent dacă ești profund blocat în afaceri sau nu, sunt de partea Așa că lasă-mă să simpatizez cu tine - nu cred că ești în siguranță, frumusețea mea, nu cred că toate dimpotrivă
Monologul meu a avut efect: Rose tremura deja de frică. Cu toate acestea, nu puteți strica terci cu unt
„Stai jos, ai face bine să te îndepărtezi de fereastră”, sugerez cu grijă.
Ea mă privește în tăcere cu ochii unui câine bătut.
Printre fricile sociale, primul loc în importanță îl ocupă frica pentru cei dragi, prin urmare, ticăloșii l-au folosit de mult ca mijloc de presiune asupra oamenilor.cum frica pentru rude a fost folosită de anchetatorii temnițelor staliniste pentru a „knock out” dovezile necesare:
„Un specialist capabil și cu experiență în domeniul muncii de investigație, D, era puțin versat în metodele șantajului și torturii morale, Molchanov, șeful Direcției Politice Secrete a NKVD, l-a mustrat

pe D pentru munca ineficientă, D. nu putea suporta acesta, s-a ridicat și a anunțat că în cadrul Departamentului Special a condus cu succes dosare de anchetă nu mai puțin importante decât cele încredințate anchetatorilor lui Molchanov, care, totuși, cunoaște bine fondul real al succeselor lor tuturor celor prezenți pentru a fi surprinși că mărturisirea au fost obținute de anchetatorii dvs. La urma urmei, conducerea generală a anchetei este în mâinile consiliului dvs., așa că angajații dvs. își aleg singuri cei arestați care au copii, iar noi îi primim pe cei care nu au copii.
A fost adevărat, deși pentru Molchanov a fost neplăcut. El i-a distribuit pe arestați exact așa cum a descris D.. Într-adevăr, copiii vechilor membri ai partidului au fost folosiți de anchetă ca ostatici și tocmai asta i-a putut distruge și pe cei mai convinși. Mulți bolșevici bătrâni, gata să moară pentru idealurile lor, nu au putut păși peste cadavrele propriilor copii - și au cedat violenței
„Organele” au reușit să doboare foarte repede rezistența soției lui Piatakov. Ea știa despre „dispariția” copiilor acuzatului în dosarul „centrului terorist troțkist-Zinoviev”

și a fost zdrobită de frică pentru soarta fiului ei.Așa că, pentru a-i salva viața, a acceptat să dea orice mărturie împotriva soțului ei. Când liderii NKVD s-au convins că pregătirea lui Radek pentru proces a fost amânată în mod inacceptabil, au cerut ca un alt acuzat - Grigory Sokolnikov, fostul ambasador în Anglia - să-l influențeze pe Radek Sokolnikov, care a capitulat cu mult timp în urmă, temându-se pentru viață. a tânărei sale soții și a fiului de 23 de ani din prima căsătorie, a acceptat să vorbească cu Radek și și-a scuturat hotărârea de a rezista anchetei.
Trebuie să recunoaștem că anchetatorii NKVD erau bine versați în psihologia victimelor lor și „apasă” cu pricepere pe părțile lor cele mai slabe. a fost ales un alt „punct de aplicare” al fricii.
Leopold Trepper își amintește cum, în temnițele NKVD-ului, aceștia au influențat psihicul unei figuri din mișcarea comunistă internațională, acuzată de spionaj.
„Sau să ia soarta lui Leshcinsky, un membru al Comitetului Central al Partidului Comunist din Palestina, care ani de zile i-a introdus dezinteresat și foarte abil pe tinerii comuniști în marxism. De fiecare dată, înainte de a fi dus la interogator, un prizonier bătut, însângerat și aproape fără viață, care se întorcea de la interogatoriu, a fost împins în celula sa.Aceasta a fost una dintre metodele de intimidare înainte de interogatoriu.
„Deci, l-ai văzut”, a țipat anchetatorul, „ai văzut starea în care se afla. Vrei să lucreze cu tine în acest fel7
Ephraim Leshchinsky nu a suportat aceste amenințări teribile. A înnebunit. S-a repezit prin celulă, s-a lovit cu capul de pereți și a repetat continuu
„Deci ce alt nume am uitat1 Ce alt nume am uitat1”
Uneori, intimidarea este chiar justificată, de exemplu, tinerii luptători „intră” cu tancuri pentru a se obișnui psihologic cu ele la terenul de antrenament și pentru a nu fi speriați în luptă. De regulă, numai cartușe goale sunt folosite în procesul de antrenând tineri luptători, dar în memoriile noastre militare respectați veterani au reușit să găsească o mențiune despre

mai multe metode „mișto” de antrenament a soldaților adevărați Iată un fragment din cartea lui A Fomin „Pe șapte fronturi”

"Şi am vrut să creez un mediu apropiat de luptă, astfel încât cursurile să fie benefice. De exemplu, era destul de greu să-i faci pe soldați să se târască într-un mod plastuna, chiar și pe vreme bună, și chiar în noroi, și cu atât mai mult. Odată am făcut o remarcă comandantului batalionului 62 de asalt căpitanului M Tsun.
- Ce e de făcut? – răspunse el – Nu trageți în ei cu muniție reală
- Și dacă încerci7 - am sugerat în glumă. Au tras limba diavolului!
- Și o să încerc1 - exclamă Tsun - Numai noi vom răspunde împreună
Acum nu mai era unde să se retragă. Comandantul batalionului s-a agățat serios de idee. Nu l-am descurajat, pentru că în adâncul sufletului îmi doream foarte mult să încerc această „metodă fierbinte”.
Căpitanul Cong a format un pluton și s-a adresat soldaților cu un scurt discurs
"Nu vrei să te târăști ca burții, asigurându-te că, în timp ce ei trag în blanc, nu ar trebui să-ți murdărești uniformele, dar într-o luptă adevărată, spun ei, vei face totul bine. Așa că uite, acum o voi echipa. discul cu muniție reală", a spus el, punând unul după altul cartușe în discul mitralierei Degtyarev, - Voi lua o poziție pe acel deal de acolo. Mă vei ataca conform tuturor regulilor, adică târâi. ca o plastuna. - a întors peste cap un disc încărcat cu muniţie reală - Dacă cineva îi ridică fundul, îl trag în cel mai scurt timp. Și acum, locotenent Nefedov, apucă-te de treabă.
Pe dealul ales de Tsun, ne-am întins în spatele mitralierei. Curând, dintr-o pădure mică, la vreo cincizeci sau șaptezeci de metri de noi, au apărut soldați din plutonul locotenentului Nefedov.
„Gata”, mi-a poruncit Tsun, aparent pentru el și pentru mine. Soldații au alergat repede în direcția noastră, ținând mitralierele în piept.
- Foc! - îşi porunci Tsun şi dădu prima explozie scurtă în aer, fugarii s-au întins imediat
- Înainte, într-un mod plastunsky, ”a ajuns la noi echipa lui Nefedov. - Nu ridica de la sol*
Tsun a dat o altă rafală scurtă spre înaintare, ținând țeava mitralierei destul de sus.Armata Roșie nu a

știau și s-au târât așa cum doar instructorii cercetași se târăsc în orele demonstrative în prezența celor mai înalte autorități.
- Bravo1 - mi-a strigat Tsun la ureche - La urma urmei, ei știu cum, diavolii, să se târască cu adevărat, pur și simplu nu vor - Și, ridicându-se de la pământ, a strigat cu voce tare - Se stinge luminile1
S-a întors spre mine-
- Ai dreptate * Acesta este singurul mod de a-i învăța pe luptători să creeze o situație cu adevărat de luptă în sala de clasă.La urma urmei, nu trebuie doar să învățăm un soldat să facă ceva sub focul inamicului, ci și să-l pregătim psihologic pentru pericol. autocontrol pentru munca in conditii de lupta "
Adevărat, această „inovație” s-a încheiat destul de repede. Comandantul regimentului a aflat despre experimente cu trageri reale și a aranjat dispersarea către subalternii săi. Într-adevăr, în cazul rănirii sau morții soldaților, ar trebui să răspundă. Cu toate acestea, toți comandanții au fost de acord că antrenamentul în astfel de condiții are loc mai rapid și mai bine decât în modul tradițional.
Ultimul mod de a influența oamenii cu ajutorul fricii amintește oarecum de principiul biblic „ochi pentru ochi”, doar că sună ca „frică de frică”. Cu motivația lui, poți și trebuie să faci același lucru. Cronici franceze, există informații că unul dintre astrologi a prezis o moarte rapidă pentru amanta lui Ludovic al XI-lea. arta ghicirii prin aranjarea stelelor, nu-i așa?" Mulțumit de laude, astrologul și-a confirmat părerea, care era atât de măgulitoare pentru el. Spune-mi, cât mai ai de

trăit? Astrologul și-a dat seama că a căzut în capcana oricărui răspuns specific pe care regele l-ar putea întoarce împotriva lui. Dacă spune că va trăi mult, atunci regele va dovedi contrariul tăindu-i capul. , situația era fără speranță, dar astrologul a găsit o cale de ieșire genială, dovedind că un astrolog, în primul rând, ar trebui să fie un bun psiholog și să înțeleagă sufletele oamenilor și abia apoi să se uite la stele (care, în general, nu este necesar). horoscoapele lui și răspunde foarte serios -

până la „Maestate, stelele mi-au arătat că trebuie să mor cu trei zile înainte de moartea ta1"
Se spune că regele speriat serios și-a schimbat furia în milă și, pentru orice eventualitate, a ordonat medicului curții să monitorizeze starea de sănătate a astrologului pentru ca acesta să trăiască cât mai mult.
3.5 FRICĂ
Frica noastră este sursa curajului dușmanilor noștri.
T. Mann
Ca exemplu de „intimidare", se poate cita un pasaj puțin cunoscut din Fiica căpitanului, care nu este inclus în textul kaionic al acestei povești. În acest capitol, A. S. Pușkin descrie modul în care Grinev observă imaginea suprimării Rebeliunea Pugaciov
„Am insistat pe cont propriu. Barca era gata. Am urcat în ea cu doi vâsleți. Au pornit și au lovit vâslele.
Cerul era senin Luna strălucea Vremea liniștită Volga s-a repezit lin și calm Barca, legănându-se lin, a alunecat repede peste valurile întunecate M-am cufundat în visele imaginației A durat vreo jumătate de oră Ajunsesem deja la mijlocul fluviul, deodată, vâslașii au început să șoptească între ei: „Ce este?" am întrebat, trezindu-mă. "Nu știm, Dumnezeu știe", au răspuns canoșii, uitându-se într-o direcție. Ochii mei au luat aceeași direcție și am văzut ceva plutind pe Volga. Un obiect necunoscut se apropia. Le-am ordonat canașilor să se oprească și să aștepte pentru aceasta. Luna s-a dus în spatele norului. Fantoma plutitoare a devenit și mai obscure. Era deja aproape de mine și încă nu puteam distinge „Ce ar fi, - spun vâslașii - Vela nu este o pânză, catargele nu sunt catarge" Deodată, luna a ieșit din spatele norului și a aprins un spectacol groaznic O spânzurătoare, fixată pe o plută, plutea spre noi, trei trupuri atârnate pe traversă - nu M-a cuprins o curiozitate dureroasă. Am vrut să privesc fețele spânzurătoarei.
La ordinul meu, vâslașii au agățat pluta cu un cârlig, barca mea împinsă de spânzurătoarea plutitoare Am sărit afară și m-am trezit între stâlpii cumpliți. Luna strălucitoare a luminat chipurile desfigurate ale nefericitului Unul dintre ei era un bătrân ciuvaș, celălalt. era un țăran rus, un tânăr puternic și sănătos de 20 de ani Dar, uitându-mă la al treilea, am fost foarte uimit și nu m-am putut abține de la plângere.

exclamă „era Vanka, sărmana mea Vanka, agățată prostește de Pugaciov Deasupra lor era bătută în cuie o tablă neagră, pe care scria cu litere mari albe: „Hoți și răzvrătiți"
Măsurile la care a recurs „luminatul" Ecaterina pentru intimidarea țăranilor ar putea fi, într-o oarecare măsură, considerate justificate, pentru creșterea răscoalei sau repetarea ei amenințată cu victime vădit mai mari.
Plute cu spânzurătoare pe Volga
cel mai important, ea a dat dovadă de cruzime după răzvrătire, bazată pe porunca biblică „ochi pentru ochi, dinte pentru dinte". În același timp, în istoria omenirii au existat conducători cărora le-a plăcut să pedepsească în avans, preferând intimidarea „pură". Le-a plăcut că

supușii lor nu numai că se temeau de ei, ci erau literalmente îngroziți de stăpânul lor. Țarul rus cu siguranță aparține unor astfel de conducători sadici Ivan cel Groaznic, care a provocat o suferință incalculabilă poporului său.El nu a tolerat absolut libertatea și disidența, suprimând manifestarea lor cu o cruzime nemaiauzită până atunci. țar, novgorodienii nu se temeau suficient de el.
„După aceea, Ivan a ordonat ca acei novgorodieni care fuseseră luați în custodie înainte de sosirea lui să fie aduși la Gorodishe. Erau boieri suverani, copii boieri din Novgorod, oameni aleși de oraș și funcționari și negustori nobili. Împreună și-au adus nevestele și copiii. După ce a adunat toată această mulțime în fața lui, Ivan a poruncit copiilor săi boieri să-i dezbrace și să-i chinuie cu „impenetrabile". „, spune un contemporan, prin chin, de altfel, să le dea foc cu vreo compoziție inventată de el,

pe care l-a numit „ars" („un fel de foc înțelept compozit"), apoi a ordonat ca cei epuizați și pârjoliți să fie legați din spate de o sanie, conduși repede după el la Novgorod, târați pe pământul înghețat și aruncați în Volhovul de pe pod . Au fost urmați de soțiile și copiii lor, femeile erau legate la spate cu mâinile de picioare, legau bebelușii de ei și în această formă îi aruncau în Volhov, slujitorii regali călăreau de-a lungul râului cu cârlige și topoare și i-au terminat. care a ieșit la suprafață. -
Cel mai de încredere portret al lui Ivan cel Groaznic
furia liniștită a țarului, - spune un contemporan - Când, în cele din urmă, țarul s-a săturat de o asemenea mizerie la Volhov, a început să călătorească prin mănăstire și a poruncit înaintea propriilor ochi să distrugă pâinea în stive și în grâne. cu foc, sa taie caii, vacile si toate vitele.A ramas traditia ca, ajuns la Manastirea Antoniev, tarul a ascultat slujba, apoi a intrat la masa si a poruncit sa fie batute toate vietile din manastire.curti si conace. , bate ferestrele, ușile din case, distruge proviziile de uz casnic și toate bunurile locuitorilor, animale și păsări de curte »
"Cronicerul din Pskov spune că Volhovul a fost îndiguit cu cadavre. Există încă o legendă printre oameni că Ivan cel Groaznic

Volhov i-a blocat pe novgorodienii morți și de atunci, ca în amintirea acestui eveniment, din abundența sângelui uman vărsat atunci, râul nu îngheață niciodată lângă pod, oricât de mari ar fi gerurile. Consecințele pogromului țarist au reverberat în Novgorod multă vreme de acum încolo. a ajuns la punctul în care oamenii s-au mâncat unii pe alții și au scos morții din morminte."
„După masacrul de la Novgorod, lui Ivan i-a trecut prin minte că au fost complici în trădarea Novgorod la Moscova. A început o căutare pentru 1570 la 25 iulie, 18 sate au fost plasate în Piața Roșie și au fost așezate diverse instrumente de execuție, sobe, prăjire. tigăi, gheare ascuțite de fier („pisici"), clește, ace, frânghii pentru frecarea corpului în jumătate, cazane cu apă clocotită, bici etc. Oamenii, văzând toate aceste porunci, au fost îngroziți și s-au repezit în inconștiență să alerge oriunde negustorii au lăsat marfa în magazine deschise și bani. Țarul a plecat cu paznicii, urmat de 300 de oameni condamnați la moarte într-o formă îngrozitoare din urme de tortură; abia stăteau în picioare Piața era complet goală, de parcă totul s-ar fi stins.Regelui nu i-a plăcut, regele a trimis soli la toate colțurile străzilor și le-a poruncit să strige. „Mergeți fără teamă, nimănui nu se va întâmpla nimic, țarul promite milă tuturor" Moscoviții au început să se târască afară, unii din pod, alții din pivniță, și converg în piață „Pedepsesc cu dreptate

trădătorii cu chinuri înverșunate? Răspuns 1 ”- Ivan a strigat poporului“ Fii sănătos și prosper’- a strigat poporul - Criminalii și ticăloșii merită o execuție demnă’” Atunci regele a ordonat să fie aleși 180 de oameni și a anunțat că le va da viață prin marea lui mila. Restul au fost executați cu execuții dureroase Ingeniozitatea regele a fost atât de mare încât aproape toată lumea a avut o execuție specială, de exemplu, Viskovato a fost atârnat cu capul în jos și tăiat în bucăți; Funikov a fost băut alternativ fie cu apă clocotită, fie cu gheață etc. A doua zi după execuție, soțiile celor executați au fost înecate, iar unele au fost violate și profanate înainte. Corpurile celor executați zăceau câteva zile în piață, chinuite. de caini"
De asemenea, ticăloșilor mărunți le place să-i intimideze pe ceilalți și, deși amploarea acțiunilor lor este mai modestă, manierele lor sunt, de asemenea, dezgustătoare.

care este de zece ori mai mic decât veniturile gangsterilor, cu toată dorința ei, nu a putut face față bandelor criminale, dintre care multe erau „acoperite” de oameni foarte influenți.Așa că bandiții sunt insolenți, insuflând frică în sufletele cetățenilor care respectă legea. Ca exemplu, se poate cita un episod din bestsellerul din ultimii ani - „Antikiller” de Daniil Koretsky -
„După ce a vorbit cu Antrenorul despre „raidurile” daghestanilor și i-a dat Craniului patru fiole de morfină, Barkas și-a terminat treaba și a început să se odihnească. Privind încet prin hol și fără să țină ochii pe nimeni, s-a lăsat jos la o masă liberă, flutură mâna și ordona în mod obișnuit să apară instantaneu caldeean
- Vodcă, bere, mâncați, caviarul este obligatoriu1
În același timp, s-a lăsat pe spate, astfel încât chelnerul să poată vedea „pistolul” ieșit din centură.
- Du-te jos, sunt trei curve care stau acolo, adu-o pe cea din mijloc, - porunci el degajat
Chelnerul clipi încurcat.
Dacă s-au mutat?
- Apoi conduce toţi trei1 - mârâi maistrul.Îi plăcea să inspire frică. Iar de la caldean, care reprezenta în mod clar posibilitatea foarte reală de a primi un glonț în stomac sau în frunte în orice moment, au emanat valuri de groază animală.
Măsurile de intimidare a oamenilor au fost de multă vreme folosite în timpul torturii pentru a încălca voința prizonierului, pentru a-i suprima personalitatea. Uneori, doar vederea instrumentelor de tortură îi făcea pe oameni să experimenteze suferințe severe și să mărturisească păcatele reale sau imaginare.Așa că, de exemplu, enumerând principalele cauze ale fricii (de ce oamenii se tem cel mai mult), Se-neka le-a numit pe cele trei cele mai importante dintre ei - sărăcia, boală și violență În același timp, filosoful credea că puterea impactului lor asupra conștiinței umane este inegală și a furnizat următoarele dovezi ale opiniei sale
"Ceea ce ne aduce la cea mai mare uimire este ceea ce amenință puterea altcuiva; la urma urmei, o astfel de nenorocire vine cu mare zgomot și confuzie. Greutățile naturale pe care le-am numit - sărăcia și boala - se strecoară în liniște, fără a inspira groază nici auzind, nici vedere, dar la al treilea necaz, un alai magnific, vine cu săbii și torțe, cu lanțuri și animale, punându-și turma pe carnea noastră (merită să ne amintim că pe vremea lui Seneca, fiind sfâșiată de sălbatici).

fiarele oamenilor vinovați de împărat erau un lucru obișnuit - Prim aut) Amintiți-vă chiar acolo despre temnițe, și cruci, și gratar, și cârlig,

și cum un țeapă care străpungea o persoană prin gură iese prin gura, cum trupul este sfâșiat de graba uneori - părțile laterale ale unui car, de parcă ar satura o tunică de material combustibil cu rășină fierbinte - într-un cuvânt, despre tot ce a inventat cruzimea.
Instrumente de armă în Roma Antică
cu cât întinde mai multe arme, cu atât va realiza mai mult, căci chiar vederea lor îi învinge chiar și pe cei care pot îndura tortura - așa sufletul nostru este cel mai ușor subjugat și liniștit de amenințarea care are ceva de arătat "
Frica, oricât de paradoxal ar părea, de multe ori dă naștere la agresivitate, mai ales dacă există un obiect care nu este capabil să riposteze.O persoană speriată și încolțită devine uneori extrem de agresivă și este capabilă de acte disperate.În condițiile în care viața este la miza, multi oameni timizi in circumstante normale, devin foarte periculosi si agresivi Aici nu mai ies in prim plan mintea sau trasaturile de caracter, ci instinctul nemilos de autoconservare Acest fenomen se manifesta in mod deosebit in mod clar in timpul dezastre maritime, când nu există unde să aștepte mântuirea și mult mai multe pretenții pentru o singură barcă o persoană decât poate încăpea în ea Un exemplu este tragedia vaporului de pasageri La Burgoni, în care -

care a ucis majoritatea pasagerilor săi.Acest episod, la fel ca multe alte dezastre maritime, este descris în cartea lui L Scriabin „Ultimul SOS Volturno”
"Cronicile mărturisesc că printre pasagerii de la bordul navei La Burgoni făcea parte din echipajul unui vas cu aburi austriac care s-a prăbușit în largul coastei Americii. După ce au supraviețuit unui accident și au scăpat printr-un miracol, acești oameni, după ce au gustat din nou farmecul vieții, s-au confruntat cu faptul unei morți inevitabile.în ei, instinctul bestial le-a lipsit de aspectul lor uman.În momentul în care unele le ajutau pe femei să urce în bărci, sprijineau bătrânii și treceau pruncii peste cap, marinarii austrieci cu revolvere și cuțite. şi-au deschis drumul către bărci.Le-au urmat exemplul emigranţii italieni, care constituiau majoritatea clasei a treia.Lamele de cuţit străluceau pe punte.
Austriecii și italienii au împins femeile și copiii departe de bărcile care se aflau încă la bord. Aceste bărci au fost ultima șansă de a scăpa. Marinarii din echipa La Burgoni „nu au cedat” marinarilor austrieci, au scos pasagerii din bărci cu forța, le-au împins înapoi pe punte sau le-au împins în spatele bordului. Mai târziu, un pasager pe nume McKeown la proces a raportat că în fața ochilor italienii au înjunghiat trei sau patru femei care au încercat să intre în bărci, iar trupurile lor au fost împins în apă cu picioarele.Iar pasagerul Charles Duttweiler, un brutar din Germania, a demonstrat la proces răni de înjunghiere deasupra urechii stângi și pe frunte, provocate lui de cineva din echipa La Burgoni
3.6 FRICA DETERMINĂ VIAȚA UMĂ ("frica fatală")
În această lume există întotdeauna un pericol pentru cei cărora le-ar fi frică de el.
Bernard Show
M Litvak scrie. „Temerile pot apărea atunci când există o amenințare la adresa existenței fizice a subiectului. Când devin excesive, o persoană, fără niciun motiv, începe să se teamă de a răci, de a contracta vreo boală gravă, de a suferi de huligani etc. o persoană nu are aceste temeri, învinge, exact ceea ce se teme că se va întâmpla. De exemplu, dacă o persoană se teme de o răceală și începe să se învelească excesiv,

devine răsfățat și mai devreme sau mai târziu este obligat să răcească.

Această afirmație conține o idee foarte importantă că o frică puternică de ceva poate să nu împingă înapoi, ci, dimpotrivă, să apropie un eveniment înspăimântător. Să vedem cum se poate întâmpla acest lucru. Nu cu mult timp în urmă, în psihologia aplicată a apărut o nouă secțiune - „victimologia” - știința modului de gândire și comportament al oamenilor care, mai des decât alții, devin victime ale infracțiunilor. Se dovedește că unii oameni sunt de-a dreptul atrași de ei înșiși situațiile criminale - unele femei mai des decât altele devin obiectul violenței sexuale, unii bărbați devin victime ale atacurilor huliganilor etc. Psihologii au descoperit că o persoană căreia îi este frică de criminali, așa cum ar fi, le dă semnale non-verbale (non-verbale) care indică frica, iar cei neconfundat le „citesc” și, bineînțeles, îi aleg ca victime pe cei mai potriviti pentru acest rol. O postură încordată, umerii cocoși, o privire timidă, o voce incertă - aceste semne și alte semne similare semnalează în mod inconfundabil criminalilor că se confruntă cu o persoană timidă, slabă.
În plus, o persoană care joacă în mod repetat o situație nefavorabilă în cap își întocmește de fapt un fel de program de comportament, pe care îl va urma instinctiv mai târziu. Dacă vă repeți de zece sau douăzeci de ori „Pot deveni victima unui bandit. atac", atunci în subconștientul dvs. veți crea astfel un scenariu pentru un astfel de eveniment și, deoarece există un scenariu, mai devreme sau mai târziu se va juca piesa corespunzătoare. Psihologii numesc astfel de fenomene previziuni auto-împlinite și recomandă evitarea lor în toate modurile posibile
Oamenii implicați în artele marțiale, în special în artele marțiale, știu că, dacă nu ești sigur de victorie, s-ar putea să nu mergi la luptă - rezultatul ei este aproape o concluzie dinainte (cu excepția cazului în care, desigur, adversarul tău este și mai timid). se întâmplă astfel încât soarta luptei să fie decisă în primele ei secunde, când după primul schimb de priviri este deja clar cine este gata să lupte pentru a câștiga și cine este un laș.De aceea, dacă vrei cu adevărat să câștigi meciul, mai întâi ar trebui să-ți învingi frica, apoi să creezi în imaginația ta o imagine pozitivă a ceea ce vrei. Numai în acest caz, o persoană va avea șanse reale de a câștiga în lupta vieții.
Uneori o prognoză fatală sau vreun profet sumbru -

Distrugerea nu a unei persoane, ci a unei întregi civilizații, așa cum sa întâmplat cu poporul aztec din America. Oamenii de știință încă se întreabă cum a căzut o civilizație războinică puternică sub atacul unui pumn mic de spanioli, chiar înarmați cu arme de foc. Unii cercetători cred că acest lucru s-a întâmplat doar din cauza stării de moarte în care se aflau indienii și care era asociată cu credințele și miturile lor.Conform legendelor lor, Quetzalcoatl este zeul aztecilor, care i-a învățat pe indienii anahuac toate meșteșugurile utile, artele, ca și politica și guvernarea, erau albe și cu părul negru. Lăsând Anahuac, Quetzalcoatl a plecat de pe țărmurile sale către fabuloasa țară Tlapallan pe o șlep din piele de șarpe, dar înainte de a naviga a promis că se va întoarce cu mulți săi copii.Aztecii și-au amintit de această promisiune și, când au apărut spaniolii, i-au confundat cu copiii. de Quetzalcoatl.în timpul cuceririi Anahuacului
Iată cum descrie Rider Haggard starea de spirit care predomina în țara mayașă înainte de căderea civilizației lor în romanul „Fiica lui Montezuma”1
„Spune-mi, Theoule”, a șoptit împăratul, „nu-i așa că este groaznic să vezi astfel de semne în fiecare zi7 Mi-e teamă Ascultă gemetele din tobele orașului ca să îndepărteze blestemul de la noi7 Plângi, plângi, roagă-te poporului meu. preotului și înmulțește-ți jertfele, căci ziua morții tale este aproape' O, Tenochtitlan, rege al tuturor cetăților1 Te

văd distrus și abuzat Vă văd palatele înnegrite de locuri de prăjire, templele tale - pângăriți, grădini frumoase - sălbatice - shimi Văd soțiile tale nobile ca niște concubine ale străinilor, prinții tăi regali - servitorii lor. Canalele tale sunt roșii de sângele copiilor tăi, barajele tale sunt împrăștiate cu oasele lor carbonizate Moartea este peste tot, dezonoarea este pâinea ta, disperarea este soarta ta M-ai crescut, regele orașelor, leagănul strămoșilor mei Și acum spun la tine - la revedere pentru totdeauna.
Așa că Montezuma a plâns în întunericul nopții, revărsându-și cu voce tare întristarea. Dar apoi luna plină s-a uitat din spatele munților, iar strălucirea ei plictisitoare s-a filtrat prin ramurile de cedri atârnate cu bărbi fantomatice de licheni. A luminat silueta înaltă a lui Montezuma. , cu fața distorsionată de durere, mâinile sale subțiri, apoi zburând, apoi căzând în extaz profetic, strălucitul meu

și o mână de curteni și muzicieni înspăimântați, care de data asta și-au uitat țevile O rafală slabă de vânt a bătut înăuntru, a foșnit trist în ramurile copacilor puternici de pe versanți și de la poalele dealului Chapultepec și a tăcut Niciodată până acum. Văzut o scenă mai ciudată și mai de rău augur, misterioasă și plină de groază inconștientă, Monarhul a plâns dinainte căderea poporului său și a puterii sale1 Nimic nu i se întâmplase încă lui sau supușilor săi, dar știa deja că aceștia erau condamnați, iar cuvintele de disperarea i-a scăpat din inimă, zdrobită doar de umbra necazurilor care vin”
Există multe exemple de profeții care s-au adeverit în Biblie, iar una dintre ele a servit de mult timp ca inspirație pentru mulți artiști.Acesta este un episod din Prima Carte a Regilor, în care, la ordinul vrăjitoarei din Endor , umbra profetului Samuel i se apare regelui Saul Primul rege al lui Israel era atunci pe o serie de pierderi. Înainte de aceasta, el a comis un păcat - nu a avut de-a face cu regele lui Amal-Kityans, așa cum a cerut voia Domnului, dar s-a limitat doar la râuri – văzând vitele lor. De atunci, norocul s-a îndepărtat de la Saul, iar când filistenii i-au atacat țara, acesta s-a pierdut complet. Din disperare, regele s-a îndreptat către celebra vrăjitoare din orașul Aen-dora, iar aceasta, la cererea acestuia, i-a chemat spiritul profetului Samuel.La început, doar femeia a văzut spiritul și s-a prefăcut că este foarte înspăimântată. . vezi7" Răspunse vrăjitoarea - "Văd, parcă, un zeu ieșind din pământ" - "Care este înfățișarea lui7" - l-a întrebat pe Saul Femeia a răspuns "Un bărbat în vârstă iese din pământ, îmbrăcat într-un haină lungă” Atunci Saul și-a dat seama că acesta era spiritul de care avea nevoie Samuel, a căzut cu fața în jos la pământ și s-a închinat în fața lui, după care a început să întrebe despre viitorul lui.
Spiritul care a apărut nu a fost foarte mulțumit că a fost deranjat într-un moment atât de târziu.L-a întrebat cu severitate pe Saul de ce l-a deranjat și l-a obligat să iasă, la care regele s-a plâns de situația lui - e greu, spun ei, filistenii. mă deranjează, și Dumnezeu ceva s-a retras de la mine, nu ajută în niciun fel, nici printr-un indiciu, nici printr-o viziune Și ce să fac mai departe, nu știu deloc
Dar umbra profetului Samuel nu l-a consolat pe rege; pentru faptul că Saul, contrar poruncii lui Dumnezeu, nu a avut de-a face cu Amalec, soarta lui este pecetluită. În prima bătălie, Saul și toți fiii săi vor fi uciși, iar împărăția lui va fi capturată de dușmani.
O astfel de predicție aspră l-a doborât pe Saul, care a căzut la pământ și a rămas nemișcat toată ziua, refuzând să

mâncare O zi mai târziu, vrăjitoarea a pregătit mâncare și a hrănit cumva pe regele zdrobit și pe slujitorii săi, după care Saul complet abătut s-a

întors.du-te, iar regele și gri fiul său au murit în luptă. Filistenii și-au găsit cadavrele și le-au tăiat capetele. Le-au instalat în sanctuarul lor și au atârnat trupurile pe zidurile orașului.

Saul
la Endor
vrăjitoare

Desigur, ne este greu să judecăm ce s-a întâmplat de fapt cu câteva zeci de secole în urmă, dar se pare că vrăjitoarea din Endor a fost de fapt un agent al filistenilor.Ea l-a drogat pe rege cu un fel de poțiune, după care i-a arătat un truc cu umbră, că după o prognoză atât de mortală, bătălia decisivă pentru filisteni a fost pe jumătate câștigată

Exemple de frică obsesivă după predicții fatale se regăsesc și în istoria Rusiei.Astfel, la începutul secolului trecut, prințesa Ei Golitsyna locuia la Sankt Petersburg, cunoscută pentru excentricitatea și modul de viață original. Stilul ei neobișnuit de viață i-a uimit pe contemporani:

ziua și noaptea și-au schimbat locul cu ea. Se spune că în tinerețe o țigancă și-a prezis moartea noaptea, iar de atunci frica care s-a instalat în ea a făcut-o să stea trează noaptea. În timpul zilei dormea, iar până la miezul nopții în casa ei de pe Bolshaya Millionnaya, iar vara la dacha de pe Neva, s-a adunat un cerc select de prieteni ai ei, în mare parte scriitori și oameni de știință. La aceste întâlniri, care au continuat până dimineața, îi plăcea să poarte lungi conversații despre cele mai abstracte subiecte, diversificându-și distracția sub formă de experimente fizice și chimice.

Pentru prințesa Golitsyna, porecla „prințesa de la miezul nopții” a fost ferm stabilită. Oameni celebri precum Jukovski, Karamzin, Prințul Vyazemsky, Pușkin A.S. Pușkin au dedicat un frumos madrigal lui E.I. Golitsyna:

Un iubitor fără experiență de țări străine Și propriul meu acuzator, am spus în Patria mea Unde este mintea adevărată, unde vom găsi geniul? Unde este cetățeanul cu un suflet liber nobil, sublim și de foc? Unde este femeia - nu cu frumusețe rece, Ci cu foc, captivant, viu? Unde pot găsi o conversație obișnuită, strălucitoare, veselă, luminată? Cu cine poți să nu fii rece, să nu fii gol? Aproape că am urât Patria - Dar ieri am văzut-o pe Golitsyna Și m-am împăcat cu Patria mea

Există, de asemenea, cazuri aproape mistice când o persoană moare exact de moartea de care s-a temut toată viața și în astfel de circumstanțe care exclud o explicație logică pentru acest fenomen. Sunt destul de multe exemple pe această temă care au avut loc în diferite țări, în diferite epoci, dar voi da unul destul de apropiat de noi în timp și personaje. Aceasta este o poveste spusă de Ella Ivchenko, o cântăreață din Cernăuți, și înregistrată de F. Medvedev. La un moment dat, Ella s-a mutat în Israel și acum locuiește acolo, a povestit povestea morții tragice a mamei sale.

". Am rugat-o pe mama să nu meargă la piața centrală din Tel Aviv, de unde puteai să cumperi niște produse mai ieftin, Piața Centrală este locul preferat de teroriști, își pun bombele în coșurile de gunoi. Unii dintre prietenii noștri au murit din cauza acestor bombe, iar mama mi-a spus odată: „Nu voi mai merge acolo, mă voi descurca cumva”. - "Și pe bună dreptate, -

Am repetat: „cumpărăm de la supermarket, ce suntem noi, complet săraci”. Și odată a mers să viziteze rudele în Hadera, la aproximativ cincizeci de kilometri de Tel Aviv. Brusc, un tip se apropie de șofer de pe bancheta din spate și îi ordonă să se oprească. Apoi a strigat la toți să părăsească imediat salonul și a fugit. Toată lumea, desigur, a ascultat

porunca.Mama a fugit, probabil, cel mai departe - îi era foarte frică de aceste bombe.
Prințesa Golitsyna
Și cumva, în poșeta ei de pe bancă, a auzit zgomotul unui ceas. Am fugit, am sunat minerii, s-a dovedit că ceasul deșteptător ticăie Și râsete și păcat
Frica de bombe era în sângele ei. În timpul războiului de la Odesa, zeci de rude ale ei au murit din cauza bombelor. Odată, în timpul unui alt raid, fratele ei mai mare, mânat de un fel de presimțire, a navigat cu o barcă în mare, luând cu el o fetiță de zece ani, viitoarea mea mamă a murit Și toți cei din barcă au scăpat, au fost ridicați de vreo barcă Da, în drum spre Hader, ea a fugit cel mai departe, dar nu poți fugi de soartă
Și l-au luat deja, soțul meu. El a fost cel care mi-a ucis-o pe mama construind un pachet-bombă. Când a fost intervievat, cum și de ce a făcut-o, a spus: „Și am tras la sorți să trimit sau să nu trimit și a căzut capul.”

Și-a trimis salutările muritoare prin poștă. Au spus că în oraș nu vor accepta un pachet de la el fără pașaport. Ce fel de nebun ar lăsa dovezi precum datele pașaportului7 Și s-a dus la Netanya, la treizeci de kilometri de Tel Aviv, și acolo l-au acceptat fără pașaport A proiectat cutia foarte frumos - cu panglici, cu fundite, de parcă ar fi fost un cadou.
Și apoi vine un anunț la coletă.Prietenul mamei mi-a spus că mama a fost foarte surprinsă de unde provine coletul. Numele de fată al mamei era Dulitskaya și acest nume era pe anunț. Nenorocitul a calculat totul Adevărat, i s-a părut ciudat de ce anunțul de la Netanya și-a împărtășit îndoielile cu prietena ei, iar ea a sfătuit-o1 „Ata mergi la poștă și întreabă-i pe angajați ce este7”
Mama a făcut exact asta.Directorul oficiului poștal și adjunctul lui au ieșit să vadă coletul frumos. Acest regizor a fost o persoană atât de amabilă, toată lumea îl considera aproape un nativ, a lucrat în acest loc treizeci de ani - a glumit așa, spun ei, vreun admirator trimite salutări. Și nu avea nici un pic de suspiciune.
De îndată ce a atins panglica, a avut loc o explozie groaznică. Trei au murit pe loc, șapte au fost răniți grav.Au spus că ulterior acest director nu a putut fi ridicat.Patologul a declarat că mama mea a murit nu din cauza rănilor,ci din cauza inimii frânte.a depășit Și inima a reacționat instantaneu.
3.7 FRICA CA O VERIFICARE A SINCERULUI UM
Detectorul de minciuni poate servi ca un fel de club moral care încurajează confesiunea.
J. Hassett
Termenul „detector de minciuni” este înțeles de majoritatea oamenilor ca un dispozitiv capabil să determine, pe baza înregistrării unui număr de funcții fiziologice, când o persoană minte și când spune adevărul. De fapt, totul este diferit. Detectorul de minciuni (specialiştii preferă să-l numească poligraf - din cuvintele "poli" - mult, şi "număr" - scriu eu) determină de fapt nivelul de frică pe care subiectul îl simte în prezent. Aceasta implică faptul că o persoană nevinovată va fii mai putin

vă faceți griji pentru soarta lor decât un criminal, a cărui entuziasm și teamă ar trebui doar înregistrate de un „detector de minciuni”.
Istoria încercărilor de depistare a înșelăciunii bazate pe studiul reacțiilor fiziologice merge înapoi în trecut. Cele mai vechi mărturii sunt menționate în cronicile antice chineze În urmă cu peste trei mii de

ani, unui suspect de crimă i se permitea să mănânce o mână de orez uscat negătit. Se credea că numai o persoană nevinovată este capabilă să efectueze această procedură, iar gura celui vinovat se va usca de frică.Aceasta, deoarece atunci când o persoană se teme, sistemul nervos simpatic este activat, ceea ce face ca glandele noastre să producă foarte vâscos. și saliva groasă, cu care este aproape imposibil să înghiți orezul uscat. Singurul „lucru mic” (din cauza căruia chinezii executau uneori oameni nevinovați) era că sistemul nervos simpatic era uneori activat la oameni care nu erau implicați în crimă, dar care se temeau de pedepse nemeritate.

Principiul de funcționare al poligrafului se bazează pe faptul că o persoană care a comis o infracțiune este îngrijorată atunci când este întrebat despre el și se teme că va fi expusă. Această emoție și teamă se manifestă fiziologic sub forma unei scăderi a rezistenței pielii, o schimbare a ritmului respirației și o creștere a ritmului cardiac - indicatori care sunt înregistrați cu precizie de minciunile „detectorului de minciuni”, apărute în America în anii 20. al secolului nostru.Inventatorul lor este considerat a fi californianul Leonid Keeler, care a organizat prima companie din lume pentru producerea de poligrafe și a lansat o amplă campanie de publicitate pentru utilizarea acestora în practica judiciară.Primele modele ale lui Keeler au înregistrat respirația, presiunea relativă a sângelui și activitatea electrică. a pielii. Trebuie remarcat aici că niciunul dintre acești indicatori separat nu poate fi asociat cu încredere cu o minciună conștientă.Numai întregul complex de factori este important, ținând cont de caracteristicile individuale ale persoanei examinate. Aceasta este mai mult o artă decât o știință, așa că nu toți poligrafii (specialiști în „detectoare de minciuni”) obțin un succes impresionant.

În ciuda unui anumit procent de erori, poligrafele sunt utilizate pe scară largă în practică. Potrivit ziarului Time, numai în 1972 au fost efectuate 400.000 de examinări cu detector de minciuni în Statele Unite. Unul dintre spionii care a adus semnificativ

daune aduse rețelei de informații CIA din URSS, a fost ofițerul american de informații Edward Lee Howard. A vândut mulți agenți americani valoroși KGB. Primul pas spre expunerea lui a fost făcut cu ajutorul unui poligraf - nu a putut trece satisfăcător testul „detectorului de minciuni” și a fost suspendat de la serviciu.

Cu toate acestea, există anumite modalități de a înșela „detectorul de minciuni” într-o oarecare măsură. James Hassett identifică două strategii posibile. Prima este suprimarea tuturor reacțiilor. Principiul de bază este că o persoană încearcă să răspundă automat la toate întrebările, fără a plăti serios. atenție la ele.În același timp, se poate concentra pe desenul peretelui din fața sa sau pe un alt obiect neutru.Principalul lucru în acest caz este să evite orice emoții pe care dispozitivul ingenios le poate repara.

Emoțiile simulate la stimuli nesemnificativi se dovedesc a fi mult mai eficiente. Unii subiecți, care știau dinainte despre „detectorul de minciuni”, și-au pus un nasture în vârful pantofilor și la momentele potrivite au primit o reacție de durere pronunțată care imită o excitare puternică. orice lucru care trezește furie sau sentimente sexuale. În cel mai rău caz, puteți înmulți în minte două numere din mai multe cifre Trimit cititorilor interesați de „detectorul de minciuni” la cartea mea anterioară, „Arta înșelăciunii”, în care a fost descris mai detaliat.

Acum aș dori să vă dau o poveste care arată că riscul de a fi expus pe orice „ detector de minciuni” (sau chiar fără el) este direct proporțională cu teama persoanei de această expunere. Cu alte cuvinte, o persoană, de regulă, se expune - dacă nu prin comportament, atunci prin

reacțiile sale involuntare. Această poveste a avut loc pe insula Madagascar.Într-un trib a fost ucis unul dintre băștinași, care avea o avere destul de semnificativă după standardele locale.Deoarece erau aproximativ trei duzini de suspecți, un vrăjitor binecunoscut din zonă a fost invitat să caută ucigașul.Vrăjitorul a aliniat suspecții în fața unui foc aprins.cocoș, l-a smuls, a ars penele și a uns carcasa cu cenuşă, anunțând că persoana responsabilă de moartea rudei sale se va îmbolnăvi și va muri prin atingerea păsării.. Ocoli toți suspecții, fiecare dintre ei și-a pus mâna pe cocoș.
Apoi vrăjitorul a ordonat să omoare un pui alb - cu sângele ei

și-a uns fața Din nou a ocolit firul, poruncindu-și să-și întindă mâinile cu palmele în sus și s-a întors la foc.S-a așezat pe pământ cu spatele la adunat și a ghicit pe pietricele și oase mai bine de o oră, după care și-a pronunțat verdictul - „Doi sunt de vină. Cel care stă al cincilea de la capătul nordic, iar cel care a stat al treilea dinspre sud „Unul dintre băștinașii numiți a mărturisit, iar al doilea s-a repezit să fugă, dar a fost prins.
După cum probabil ați ghicit deja, toate aceste ritualuri cu sânge și pui au fost necesare vrăjitorului doar pentru a escalada tensiunea și pentru a crește frica ucigașilor de o răzbunare iminentă.Nervii adevăraților criminali trebuiau întinși la limită, astfel încât reacția lor involuntară să fie clară. a dovedit altora acuratețea verdictului de vinovăție. Grăbindu-se să fugă, ucigașul însuși s-a trădat colegilor săi de trib. Și înainte de asta, el însuși și-a trădat secretul vrăjitorului - prin frică să atingă cadavrul unui cocoș stropit cu cenuşă. Cei care nu s-au simțit vinovați pentru ei înșiși fără teamă. l-au atins, iar pe degete le-au căzut rămășițele - cenusa, iar ucigașii, temându-se de moartea prezisă de vrăjitor, s-au prefăcut doar că ating cadavrul, iar mâinile le-au rămas curate.
Ceva asemanator (numai frica era folosita acolo nu pentru sine, ci pentru o alta persoana) a fost folosit de marele Solomon pentru a afla adevarul intr-o chestiune delicata.dreptatea Fiecare l-a acuzat pe celalalt ca a furat un copil.Unul dintre ei a sustinut ca vecinul ei. își înlocuise copilul născut mort cu unul viu noaptea, a doua femeie a negat toate acestea
Solomon nu s-a gândit mult la acest incident.Decizia sa a fost neașteptată și crudă și i-a lovit pe toți cei prezenți cu absurditatea sa, căci oamenii din jurul regelui nu au putut pătrunde imediat în înțelepciunea planului său.
„Și împăratul a spus că aceasta zice: fiul meu este în viață și fiul tău a murit, dar ea spune că nu, fiul tău a murit și fiul meu este în viață
Și regele a spus: dă-mi o sabie
Și au adus sabia regelui
Iar regele a zis: Taie copilul viu în două și dă jumătate unuia și jumătate celuilalt.
Iar acea femeie, al cărei fiu trăia, i-a răspuns împăratului, căci toate măruntaiele ei erau stârnite de milă pentru fiul ei.

Iar celălalt a zis: 1 să nu fie nici pentru mine, nici pentru tine, tocă.
Și împăratul a răspuns și a zis dă-l pe acest copil viu și nu a murit - cruță-l că este mama lui
Și tot Israelul a auzit despre judecată, precum judeca împăratul, și au început să se teamă de împărat, căci au văzut că înțelepciunea lui Dumnezeu era în el pentru a face judecata.
Solomon a fost un psiholog înnăscut. El știa că atunci când unei persoane îi este cu adevărat frică de ceva (în acest caz, pentru

Judecata lui Solomon
copilul său), apoi se comportă diferit decât într-o stare de calm și, prin diferența de reacții, a distins între o mamă adevărată și o înșelătoare
Câteva zeci de secole mai târziu, de cealaltă parte a pământului, o chinezoaică a recurs și ea la o reacție de frică pentru a-i arăta soțului ei adevărata față a presupusului lui adevărați prieteni.
Consilierul Sun Hua a avut doi însoțitori de băutură care l-au întors atât de împotriva fratelui său mai mic, Sun Rong, care trăiește din studii, încât consilierul l-a alungat din casă.Fratele mai mic a trebuit să-și găsească adăpost într-o colibă răcită, s-a prăbușit. vatră și a fost nevoit să se hrănească cu pomană Toate eforturile soției consilierului și ale bătrânului slujitor credincios nu l-au putut convinge pe Sun Hua că fratele său este nevinovat și calomniat de tovarășii săi de băutură.
În cele din urmă, soția consilierului a decis să folosească o șmecherie. Prin înțelegere cu un vecin, ea a ucis un câine de curte, iar ei au învelit cadavrul care sângera în haine umane și l-au așezat la amurg la poarta casei. Când consilierul s-a întors acasă din baut

și s-a împiedicat în întuneric de un trup însângerat, s-a speriat că ar putea fi acuzat de crimă.Imediat s-a repezit să-și caute pe amândoi tovarășii săi de băutură, care juraseră să-i fie sprijinul în toate cazurile vieții și i-a implorat să ajută-l să ducă și să îngroape cadavrul. Dar tovarășii de băutură s-au scuzat, unul cu o boală de inimă, celălalt cu dureri de spate, și și-au trântit ușile caselor chiar în fața nasului consilierului.
Când consilierul s-a întors acasă, soția l-a convins să ceară ajutor de la fratele său mai mic. Cuplul s-a dus împreună la Sun Rong, care a fost de acord să scoată cadavrul din oraș și să-l îngroape în nisipul râului. Abia atunci consilierul și-a văzut în sfârșit prietenii în adevărata lor lumină. A făcut pace cu fratele său și l-a luat în casă. Când tovarășii băuturi au venit din nou în vizită la Sun Hua, el a refuzat să se ocupe de ei, descurajându-l pe unul cu inima bolnavă și pe altul cu dureri de spate. Supărați, foștii prieteni au raportat consilierului și fratelui acestuia că au comis crima și au ascuns cadavrul.La proces, soția consilierului a acționat ca martor la apărarea presupusului mort săpat din nisip, iar s-a dovedit nevinovăția acuzatului. Ambii tovarăși de băutură au fost pedepsiți.

4. MECANISME DE FRICĂ

4.1 FRICĂ DE INCOMPLUT

Întrucât cauza fricii este ignoranța, nu merită să știm ca să nu ne fie frică?
Lucius Seneca. „Studii despre natură”
Maxim Gorki în notele sale biografice are un eseu dedicat milionarului de la Nijni Novgorod N.A. Bugrov, care descrie un caz real de moarte de frică. În același timp, nu vorbim de moarte de frică, de un șoc neașteptat și brusc, nu, totul a fost mult mai simplu și mai cotidian. Un bărbat a murit pentru că s-a confruntat cu ceva de neînțeles, ceva care a încălcat complet ideea lui despre lume. Cu toate acestea, este mai bine să dați cuvântul clasicilor literaturii sovietice
„Un profesor a adus un fonograf într-un sat îndepărtat din pădure din regiunea Trans-Volga și într-o vacanță la școală a început să-l arate țăranilor. Când de la masă, dintr-o cutie mică de lemn, o voce umană a cântat un cântec cunoscut tuturor, țăranii s-au ridicat, încruntându-se amenințător, iar bătrânul, respectat de tot satul, a strigat '
- Taci din gură, așa că mama ta!

Profesorul a oprit aparatul, apoi țăranii, după ce au examinat cutia și cilindrul, au decis
- Arde jucăria diavolului1
Însă profesorul s-a aprovizionat cu prudență cu două suluri de imnuri bisericești. Cu greu i-a convins pe țărani să asculte mai multe, iar apoi cutia a început să cânte tare „Heruvimi”. Aceasta i-a uimit pe ascultători de groază, dar bătrânul și-a pus pălăria și a plecat, împingând pe toți ca un orb: în spatele lui, ca o turmă în spatele unui cioban, țăranii au plecat în tăcere.

„Bătrânul ăsta”, a spus Bugrov cu severitate, uitându-se în fața mea cu ochii mijiți, „când a venit acasă, le-a spus oamenilor lui:” „Ei bine, s-a terminat. Adună-mă, vreau să mor.” Și-a pus cămașa morții, s-a întins sub icoană, iar în a opta zi a murit — s-a înfometat. Și satul a dobândit de atunci niște oameni nesăbuiți. Mulți au început să bea
Să ne amintim de cartea copilăriei noastre „Aventurile lui Robinson Crusoe” de Daniel Defoe Timp de mulți ani, Robinson a trăit pe o insulă pustie și s-a împăcat treptat cu singurătatea lui Dar într-o zi s-a speriat de moarte Așa a fost.
"În acel moment, a avut loc un eveniment care mi-a perturbat complet cursul calm al vieții. Era pe la prânz. Mergeam pe malul mării, îndreptându-mă spre barca mea și, deodată, spre marea mea uimire și groază, am văzut urma un picior de om gol, imprimat clar pe nisip'
M-am oprit și nu m-am putut mișca, de parcă aș fi lovit de un tunet, de parcă aș vedea o fantomă
Am început să ascult, m-am uitat în jur, dar nu am auzit sau văzut nimic suspect
Am alergat pe scarp pentru a vedea mai bine întregul cartier, am coborât din nou la mare, am mers puțin de-a lungul coastei și nu am găsit nicăieri semne ale prezenței recente a oamenilor, cu excepția acestei unice amprente.
M-am întors din nou în același loc Am vrut să știu dacă mai sunt amprente Dar nu mai erau amprente. Poate mi-am imaginat Poate amprenta asta nu aparține omului Nu, nu m-am înșelat Era, fără îndoială, o amprentă umană. distinge clar călcâiul, degetele, talpa Cum a ajuns aici7 De unde a venit omul de aici7 M-am pierdut în presupuneri și nu m-am putut opri
Într-o neliniște teribilă, neauzind pământul sub picioarele mele, m-am grăbit acasă la cetatea mea.Gândurile erau confuze în capul meu.M-am speriat.
La fiecare doi sau trei pași Mă uitam înapoi Mi-era frică de fiecare tufiș, de fiecare copac Am luat fiecare ciot de la distanță pentru o persoană Este imposibil să descriu ce forme teribile și neașteptate au luat toate obiectele în imaginația mea agitată -

ce gânduri sălbatice, bizare m-au tulburat în același timp și ce decizii ridicole am luat pe parcurs
Ajuns la fortăreața mea (cum am început să-mi numesc locuința din acea zi), m-am trezit instantaneu în spatele gardului, de parcă n-ar fi fost nicio urmărire după mine.
Nici nu-mi aminteam dacă m-am cățărat peste gard folosind scara, ca întotdeauna, sau am intrat pe ușă, adică prin pasajul exterior pe care l-am săpat în munte, iar a doua zi nu mi-am putut aminti.
Nici un singur iepure, nici o vulpe, scăpând îngrozit dintr-o haită de câini, nu s-a grăbit la groapa lor ca mine.
Nu am putut dormi toată noaptea și mi-am pus aceeași întrebare de o mie de ori: cum a putut un bărbat să ajungă aici?

Inexplicabilul i-a înspăimântat de multă vreme pe oameni, numeroase confirmări ale acestui lucru pot fi găsite în Biblie - una dintre cele mai vechi cărți ale omenirii. Luați, de exemplu, legenda regelui persan Belșațar, care a fost speriat de moarte de cuvintele luminoase de pe perete. a palatului său.Episodul din „sărbătoarea lui Belşaţar” a atras în mod tradiţional atenţia poeţilor şi artiştilor, iar în acest sens aş vrea să reamintesc cititorului numele lui A. Polezhaev, un poet rus cu o soartă tragică, exilat de Nicolae. Eu pentru poezia „Sashka” către soldați și care a murit acolo la vârsta de 33 de ani. Iată lectura lui din episodul biblic

Regele stă pe tron, În fața lui și în spatele lui Cu servilism mut Un șir de satrapi stă Un palat prețios Și strălucește și arde Și semizeul pământesc Poruncește să aranjeze o sărbătoare Deodată o frică necunoscută arde Pe fruntea regelui, Și deznădejdea. în ochii întoarse spre zid Sunetul lirelor Și discursurile vesele tăce, Și ospătul frustrat Vede groaza ochilor1 O mână de foc Cu un deget gigantic Pe zidul dinaintea regelui Cuvinte inscripționate.
Și niciunul dintre soți, Și oaspeții regelui, Și vrăjitorii iscusiți N-au putut explica puterea cuvintelor de foc Și semizeul pământesc, Și tânărul evreu S-a arătat lui Belșațar Și a citit cuvintele „Mani, fekel, fares, Iată cuvintele de pe zidul, Voința Dumnezeului cerului Ei proclamă Mani înseamnă monarh, Ai terminat de domnit, Orașul este în mâinile perșilor - Sensul liniei de mijloc, Fares - al treilea - spune Acum vei fi ucis ' "Râuri - a dispărut Uimit, Dar diavolul este înconjurat, Și e mort pe scut
Frica este o emoție și, așa cum am văzut în capitolul 2, emoțiile apar acolo unde logica eșuează sau acolo unde există prea puține informații disponibile. Psihologul american N Copeland a scris în cartea sa „Psychology and the Soldier” că frica de necunoscut este întotdeauna mai debilitantă decât frica de cunoscut. Prin urmare, ne sperie neobișnuit și inexplicabil, ceea ce nu se încadrează în model obișnuit și cunoscut al lumii.Iată ce a scris despre asta despre psihiatrul polonez Anthony Kempinski
„Faptul probabil este că soarele va răsări dimineața și ne-am obișnuit cu asta încă din copilărie; această structură este fixă, iar încălcarea ei, de exemplu, în timpul unei eclipse de soare, trezește un sentiment de teamă.Este probabil ca atunci când mergem picioarele noastre să lovească un pământ dur, de neclintit.Dacă se întâmplă altfel, de exemplu, în timpul unui cutremur. , sau într-o mlaștină, sau în timpul furtunilor pe puntea navei, ca urmare a dezechilibrului, atunci încălcarea acestei structuri fortificate este însoțită de frică.
Este probabil ca fața interlocutorului nostru să nu se transforme brusc într-un bot de lup și, dacă s-ar întâmpla, ar provoca groază,

și apoi râsete, când am descoperit înșelăciunea, masca unui costum de mascarada”
Aceasta amintește de povestea lui Conan Doyle „The Yellow Face”, unde autorul, prin cuvintele doctorului Watson, descrie teama care l-a cuprins la vederea unei femei de culoare cu o față neobișnuit de albă.
„Camera era confortabilă, bine mobilată, două lumânări ardeau pe masă și încă două pe șemineu. În colț, aplecată deasupra unui birou, stătea o fetiță. Fața ei când am intrat era întoarsă invers, am văzut doar că purta o rochie roșie și mănuși lungi, albe.Când s-a repezit spre noi, am țipat de groază și surpriză.Ea și-a întors fața spre noi dintre cele mai ciudate culoare moartă., iar trăsăturile lui erau lipsite de orice expresie O clipă mai târziu, ghicitoria a fost rezolvată. Holmes și-a

trecut râzând mâna după urechea fetei, masca s-a desprins, iar femeia de culoare neagră ca cărbune a fulgerat cu toți dinții ei albi, râzând vesel de privirea noastră surprinsă.
Livingston, în Călătoriile sale misionare, descrie în mod viu teama pe care a insuflat-o negrilor ca primul bărbat alb pe care l-au văzut (el, care a fost cel mai bun prieten pe care l-au avut vreodată printre albi) - „Femeile stau, ascunzându-se în spatele zidurilor când mă apropii de ele. , iar apoi se ascund în grabă în casă. Când un copil mic mă întâlnește pe stradă, neștiind pericolul, atunci, văzând un om alb, scoate un strigăt înspăimântător.
Interesant este că o astfel de reacție - o teamă pronunțată de neînțeles - este caracteristică nu numai pentru oameni, ci și pentru animale. De exemplu, omul de știință american D. Hebb a descris „atacuri de teroare” la cimpanzei atunci când le-a arătat capul uscat sau corpul neînsuflețit al rudei lor eutanasiate, sau când însoțitorul de vivarium și-a îmbrăcat pe dos o jachetă familiară maimuțelor. , a fost o schimbare bruscă într-un obiect anterior bine-cunoscut Generates Fear Hebb însuși a numit acest fenomen „diferență de identitate”. Reacții puternice similare de groază au fost observate de psihologii germani la sugari dacă mama, a cărei voce o cunoșteau bine, se apropia de pat și deodată începea să vorbească într-un falsetto înalt.
Astfel, pentru a speria o persoană, este suficient să adăugați doar „o singură lovitură” la imaginea sa obișnuită a lumii, dar este fundamental diferită de ceea ce a văzut înainte.

este important ca acest detaliu să nu poată fi explicat cu ajutorul logicii și rațiunii.În acest caz, lovitura minții va deschide imediat porțile fluxului de emoții, iar frica va fi direct proporțională cu gradul de nepotrivire dintre familiaritatea mediului și neobișnuirea acestui detaliu.Iată un caz pe această temă descriere -etA P Cehov în povestea „Frica”'
"În sufletul meu era liniște, calm și siguranță. Mergeam de la o întâlnire, nu aveam unde să mă grăbesc, nu voiam să dorm, dar
Viața și tinerețea s-au simțit în fiecare respirație, în fiecare pas pe care l-am făcut. Nu-mi amintesc ce am simțit atunci, dar îmi amintesc că m-am simțit bine, foarte bine.
După ce am mers nu mai mult de o milă, am auzit brusc în spatele meu un vuiet unic, asemănător cu murmurul unui pârâu mare. Cu fiecare secundă a devenit din ce în ce mai tare și s-a auzit din ce în ce mai aproape. Am ieșit m-am oprit uluit. și a început să aștepte Imediat la cotitură a apărut un corp mare și negru, care s-a repezit zgomotos spre mine și cu viteza unei păsări a zburat de-a lungul șinelor de lângă mine A trecut mai puțin de jumătate de minut, iar locul a dispărut, bubuitul s-a amestecat cu bubuitul. a nopții
Era un vagon obișnuit de marfă. În sine, nu reprezenta nimic special, dar aspectul lui singur, fără locomotivă și chiar și noaptea, m-a nedumerit. De unde ar putea veni și ce forțe l-au năpustit cu atât de groaznic. viteza de-a lungul șinelor? Unde a zburat de la și spre?

Dacă aș fi avut prejudecăți, aș fi hotărât că dracii și vrăjitoarele au mers în Sabat și aș fi mers mai departe, dar acum acest fenomen era hotărât inexplicabil pentru mine.Nu îmi credeam ochilor și eram confuz în presupuneri. , ca o muscă într-o pânză de păianjen.
Am simțit deodată că sunt singur, singur ca un deget în toată întinderea întinsă, că noaptea, care părea că nu mai era oameni - ai mei, se uita în fața mea și îmi păzea pașii; toate sunetele, strigătele păsărilor și șoapta copacilor păreau deja de rău augur, existând doar pentru a-mi

înspăimânta imaginația.la care nu a fost atent până acum și anume geamătul plângător al firelor telegrafice.
- Diavolul știe ce! Mi-am făcut rușine. - Lașitatea asta e o prostie'
Dar lașitatea este mai puternică decât bunul simț.Mi-am scurtat pașii doar când am fugit spre semaforul verde, unde am văzut o cabină de cale ferată întunecată și o figură umană pe terasamentul de lângă ea, probabil un paznic.
- Ai vazut? am întrebat pe nerăsuflate
- Pe cine? Chavots?
- Aici căruţa a fugit!
- L-am vazut. — spuse bărbatul fără tragere de inimă. - O pantă s-a desprins din trenul de marfă La o sută douăzecea verstă. trenul târăște pe munte. Lanțurile din vagonul din spate nu au suportat, ei bine, s-a rupt și înapoi. Du-te acum, prinde-l din urmă.
Fenomenul ciudat a fost explicat, iar fantasticul lui a dispărut. Frica a dispărut și mi-am putut continua drumul”.
Trebuie remarcat faptul că proprietatea incomprehensibilului de a provoca frică a fost folosită de mult timp de oameni în arta militară.Nu vom descrie culoarea înfricoșătoare de luptă a războinicilor africani, ci ne vom întoarce la istoria recentă - evenimentele de la începutul secolului nostru.
Pe 22 aprilie 1915, trupele germane au atacat pozițiile anglo-franceze din apropierea orașului Ypres.În timpul acestui atac, încălcând termenii convenției internaționale care interzicea folosirea substanțelor toxice, germanii au efectuat o eliberare masivă de clor. Reacția britanicilor a depășit toate așteptările non-Mtsev. Nu numai că mii de oameni au murit din cauza gazului otrăvitor, dar supraviețuitorii au fost îngroziți. Tovarășii lor au murit unul după altul fără un motiv aparent, iar această moarte invizibilă l-a speriat cel mai mult pe Woz.

panica teribilă a trupelor anglo-franceze s-a răspândit mai larg pe front decât acolo unde era folosită această substanță otrăvitoare. Încercările prin comandă de a opri panica pentru o lungă perioadă de timp nu au putut da rezultate pozitive.
Cu toate acestea, Aliații nu au întârziat să răspundă. În septembrie 1916, trupele britanice și franceze au efectuat un atac puternic împotriva germanilor, în care au folosit un nou mijloc de luptă - tancurile. Și deși erau folosite în număr mic și din punct de vedere tehnic încă nu erau perfecte, aspectul lor pe câmpul de luptă a fost uluitor pentru trupele germane. Vederea unei case care se mișcă pe podea (și anume așa arăta primul tanc englez) a provocat o adevărată groază în rândul soldaților germani, mai ales că puștile lor nu puteau face nimic împotriva înfricoșătoarelor mașini de fier care înaintau constant pe pozițiile germane. .

4.2 FRICĂ DE NECUNOSCUT

(teama de viitor)

Frica este mai rea decât pedeapsa. Există ceva specific despre pedeapsă. Fie că este mare sau mic, totul este mai bun decât incertitudinea, decât groaza nesfârșită a așteptării.
S. Zweig

Tortura prin incertitudine este considerată una dintre cele mai eficiente, așa că este folosită atunci când doresc să încalce voința unei persoane. În anii de război, pilotul de testare Kaprelyan, care a fost doborât peste teritoriul german, a trebuit să testeze astfel de metode pe el însuși. În captivitate, lui Kaprelyan i s-a oferit să treacă de partea nemților și mult timp aceștia l-au convins de acest lucru, folosind diverse metode.Totuși, după ce și-a revenit, cu prima ocazie, pilotul a fugit din tabără, dar fără succes. . A fost prins și condamnat la moarte.

În fiecare miercuri și vineri exact la ora unsprezece, mai multe persoane au fost luate din această celulă și imediat, la o distanță de doar câțiva pași, au fost împușcate. Prin gardul jos era o vedere excelentă a modului în care s-a întâmplat. Douăzeci și două de zile și douăzeci și două de nopți mai târziu, lui Kaprelyan i s-a spus: „De trei săptămâni ai așteptat moartea. A fost o pedeapsă pentru fuga. Dacă încerci să fugi din nou, te împușcăm imediat. Înțeles?" Kaprelyan a înțeles. Și cu prima ocazie, a fugit din nou. De data aceasta a reușit să ajungă la ai lui, dar

tortura de către necunoscut, când a așteptat zilnic trei săptămâni să fie împușcat, nu și-a putut uita toată viața
Scriitorul și fostul ofițer de informații V. Suvorov scrie într-una dintre cărțile sale: „Așa suntem, ne este frică de ceea ce ar trebui să se întâmple și ceea ce s-a întâmplat deja sau se întâmplă în acest moment nu mai este atât de înfricoșător.” niyami , scriitorul s-a întâlnit cu oameni care au fost odată condamnați la moarte, dar din diverse motive au scăpat de ea.Toți interlocutorii săi au remarcat că cel mai teribil lucru pentru ei a fost așteptarea verdictului, când nu știau încă ce îi aștepta - închisoare sau executare . Și când judecătorul a rostit cuvintele fatidice, agonia așteptării s-a încheiat și s-a instalat o ușurare ciudată. Suvorov însuși susține că a experimentat personal acest efect de a „încheia testul incertitudinii” în deplină măsură asupra lui, când a fost condamnat în lipsă. la moarte de către Curtea Supremă a URSS pentru dezvăluirea secretelor militare.Din propriile sale cuvinte, această știre i-a adus doar ușurare și calm, iar în noaptea de după pronunțarea hotărârii, a dormit într-un somn senin.
Istoria ne arată multe cazuri în care așteptarea morții s-a dovedit a fi mai rea decât moartea însăși.De exemplu, criminalul nazist Goering s-a sinucis cu trei ore înainte de execuție, deoarece nu putea suporta așteptarea execuției Un alt criminal de război, călăul fascist. Eichmann, ascuns de justiție pentru o perioadă lungă de timp Când, totuși, a fost urmărit și arestat, un jurnalist a fost lăsat să intre în celulă.Una dintre primele întrebări a fost „Ce a simțit Eichmann când a fost capturată și și-a dat seama că nu exista scăpând de pedeapsă? Disperare, durere, remuşcare*?” - "Nu ^", - a răspuns Eichmann. A simțit o mare ușurare spirituală, aproape bucurie.Deja în patul cincisprezece știa că îl caută, iar teama continuă de așteptare, înlocuită de certitudine, i-a căzut de pe umeri și a adus o emoție neașteptată.
Analizând reacția destul de paradoxală a ameliorării fricii atunci când se confruntă cu un pericol mult așteptat, psihiatrul Anthony Kempinski notează: „Dacă o persoană se confruntă direct cu această situație, atunci sentimentul de frică slăbește brusc, iar această stare poate fi explicată prin descărcare. a tensiunii emoționale în acțiune.În final, sentimentul de frică poate fi explicat ca un fel de pregătire pentru evenimentul teribil care urmează, iar când vine acest moment, frica își pierde sensul.

sentimentul de ușurare, odihnă, triumf, victorie asupra pericolului sau pur și simplu un sentiment de satisfacție pe care am reușit să-l scăpăm din necaz
Aceste trei elemente - așteptare, descărcare, pace - sunt destul de tipice pentru toate situațiile asociate cu stres emoțional puternic, atât pozitiv, cât și negativ.Tensiunea fricii crește atunci când nu există posibilitatea de a o descărca în acțiune, de exemplu, într-un vis unele situație asociată cu un sentiment de frică decât același lucru ar fi experimentat în realitate, deoarece în realitate puteți acționa, dar

într-un vis o persoană este complet neputincioasă, situația se dezvoltă atât de repede încât apărarea este aproape automată și nu mai rămâne timp pentru trăiește frica, atunci acest sentiment apare în a treia fază, când pericolul a trecut deja Apoi frica este amestecată cu un sentiment de ușurare, tipic pentru această fază - pagubă dintr-un accident rutier, apoi apare reacția fricii cu manifestări vegetative concomitente. mai târziu) Aceasta indică prezența existența tuturor celor trei faze în starea descrisă, iar dacă nu este suficient timp pentru una dintre ele, atunci vine mai târziu "

Frica de necunoscut, frica de imprevizibilitate are întotdeauna un efect foarte dureros asupra psihicului, forțând o persoană să facă pași riscanți, dar întrerupând așteptarea epuizantă sufletească a necunoscutului.înainte de care chiar și moartea - dar un moment disperat de atac pare să fi eliberare

Când se duc la moarte - cântă, Și înainte de asta poți plânge La urma urmei, cea mai proastă oră în luptă este cea în care aștepți un atac

Zăpada este stropită de mine în jur Și înnegrită de praful minei Un gol - și un prieten moare Și, de aceea, moartea trece

Acum îmi va veni rândul În spatele meu, singur este o vânătoare. Anul patruzeci și unu dificil și infanterie înghețată în zăpadă.

Mi se pare că sunt un magnet, Că atrag minele Un gol - și locotenentul șuieră Și moartea iar trece pe lângă mine.

Dar nu mai putem aștepta Și suntem conduși prin tranșee Vrăjmășia amorțită, Gâtul străpungător baioneta

Despre groază de a-ți aștepta moartea, atât de dureroasă încât uneori vrei să grăbești această moarte, doar să nu suferi, mai vorbesc și alți soldați din prima linie, de exemplu, marinarul A. Sorokin în cartea sa autobiografică „Suntem din nucleare”. ”-

"Se spune că cel mai rău lucru este să fii în pericol de moarte. Este clar cine vrea să moară? Dar lucrurile periculoase sunt diferite. Un lucru este atunci când o persoană stă pe acoperiș în timpul bombardamentului și se întreabă: bomba îl va lovi sau nu? Sunt o mulțime de acoperișuri, s-ar putea să nu intre în acesta. Un altul este atunci când aceeași persoană trece la atac. Apoi nu se gândește deloc la pericol, devine satan și se grăbește cu un singur gând: să ajungă la inamic și să-i bage o baionetă. În al treilea rând - stai în compartiment și asculți vuietul încărcăturilor de adâncime - indiferent dacă îl va transporta sau nu. În al patrulea rând - forțați câmpul minat. În acest caz, este reconfortant să te gândești că dacă mori, atunci într-o clipă de ochi.

Dar ceea ce am trăit în Varangerfjord data trecută este complet diferit. Am ratat rulota. A pătruns în fiord când am părăsit poziția de a încărca bateriile. Comandantul era atât de supărat încât s-a hotărât să încerce să urmeze caravana în fiord.Și bineînțeles, s-au urcat în plasele de oțel antisubmarin.A început un lucru neobișnuit: înainte, înapoi, stânga, dreapta, sus, mai jos. Și, ca de obicei, în total - plasele erau ținute în siguranță oriunde - dar Și câte trepte erau - numai Dumnezeu îi știe pe germani Noi știam că inamicul are obiceiul de a atârna încărcături de adâncime pe plase. Ar putea exploda în orice moment. , desigur, a fost foarte înfricoșător. De asemenea, știau că plasele erau conectate printr-un sistem de semnalizare la posturile inamice și acolo, bineînțeles, se știa deja ce pește intra în plase.

În acest caz, ne-ar putea lua în viață - coborâți scafandrii și „agățați-l pe cârlig”. Au fost astfel de cazuri. Și faptul că nu am decolat în aer, poate, a mărturisit tocmai această opțiune.

Și apoi comandantul l-a pus pe barcă în postul central cu grenade în mâini în fața unei pivnițe deschise.

semnul marinului era să arunce în aer barca dacă încercau să o captureze Și acesta a fost cel mai îngrozitor lucru. Barca stătea ca o cotă abia și peste tot - obstacole. Timpul curge. Iar în cea centrală - o figură profetică diabolică cu grenade în mâini. Te uiți prin vizor - el stă și vrei să-i strigi „Da, aruncă-l, cât de mult poți trage nervii”
Nu a trebuit să renunțăm Barca a izbucnit din plase când, se părea, toate speranța s-au pierdut Dar mult timp încă ne-a fost frică să credem în asta. Se pare că el a suferit cel mai mult din cauza acestui calvar. Și-a scos șapca – tot capul îi era gri.
Dar această siluetă din cea centrală deasupra pivniței de scoici mă chinuie noaptea. Dorm și văd, aici stă, acum se îndreaptă, acum ridică mâna - acum va renunța "
Când am vorbit cu luptătorii care au plecat în mod repetat în misiuni speciale în Cecenia, ei au spus aproape în unanimitate că simți o frică mai mult sau mai puțin pronunțată doar în primele zile, când situația este încă necunoscută, nu este încă clar unde sunt inamicii, care sunt numerele și tactica lor. După câteva zile, după ce te obișnuiești puțin cu situația, frica dispare și timpul începe, deși un serviciu dificil, dar cotidian.

4.3 FRICA SE HRANȚIE DE SINE

Pentru a se păstra în natură, zdrobindu-se, zdrobind și zdrobind, frica se reproduce, crește și se hrănește. Igor Guberman
Se întâmplă adesea ca frica, ca un bulgăre de zăpadă, să aibă tendința de a crește rapid în dimensiune, crescând de la o mică frică la o groază completă.În același timp, conștiința, îndreptată inițial spre frică, selectează selectiv din lumea înconjurătoare exact ceea ce confirmă. temerile inițiale Acest lucru întărește și mai mult emoția negativă, care în cele din urmă „oprește” posibilitatea analizei logice. Un exemplu de astfel de scenariu pentru desfășurarea evenimentelor este teama care prinde o persoană într-un loc pustiu și întunecat, de exemplu, într-un parc sau pădure. Trebuie doar să dai naștere unui sâmbure de frică și să nu-l înăbuși la timp, pentru că în câteva minute poți scăpa de el -

un tufiș otrăvitor de frică întunecată și lipicioasă crește Cu o viziune neclară a două opțiuni la fel de probabile, conștiința o va alege pe cea mai nefavorabilă.dușmani etc.
O ilustrare a unei astfel de proliferări de temeri poate servi ca povestea scriitorului rus puțin cunoscut A Budischev „Temeri de noapte”, publicată în 1912 în jurnalul „Noua ilustrație”, îi atrage tâlhari care pândesc în spatele tufișurilor.
"Inima pare să cadă într-un fel de gaură neagră și rece și bate neliniștit. Noaptea pare imediat înfundată, ca înaintea unei furtuni. Depășind entuziasmul, poștașul își întinde gâtul și îl întreabă pe șofer."
- Nu vezi nimic?
- Gde7 - răspunde el leneș.
- Dar în râpă7
- Nu, văd.
- Ce vezi?
- Podul, - trage leneș coșerul, - și lângă pod e. bărbat cu bâtă
- Bagheta este uriașă, uriașă? - întreabă din nou poștașul, simțind că picioarele îi sunt parcă scufundate într-o gaură de gheață
- Bagheta este mare, - spune șoferul, - foarte
Poștașul începe să se simtă rău de frică. Sub lingura rece -et Ochii sunt lipiciosi. Și sughițul convulsiv ustură gâtul.

Îngrozitori sunt oamenii, mai groaznici decât animalele Și involuntar tot felul de temeri urcă în cap. Mai ales atunci când purtați o sumă corectă de bani. Da, chiar dacă ținem cont de confuzia modernă din minte. De ce nu-ți desfaci tocul revolverului? Nu te-au lăsat să duci două verste până la gară, probabil că te vor ucide, poștașul își fulgerează dureros prin gânduri. Sfârșitul lui!
- Hai să așteptăm puțin.. uită-te în jur, - sfătuiește șoferul
Amândoi, parcă de acord, coboară din căruță și iarăși, palizi și timizi, își întind gâtul și privesc, încercând să pătrundă în amurg.Dar omul arată totuși ca un bărbat, iar bâta de pe umăr arată ca un club.la

podul în sine? Poate e viclean: nu-l vor lua, zic ei, la post? Așteaptă, așa că acum te vom crede.
Și amândoi sunt tăcuți, ținându-și răsuflarea, încordându-se ca sforile. În câteva minute, poate chiar secunde, poștașul trece printr-o epopee întreagă sângeroasă, care a putut fi povestită doar în decurs de multe ore. Vede în vise cum patru tâlhari cu fețele acoperite cu măști negre se năpustesc asupra lui, agitând furios revolvere uriașe și teribile. Le aude vocile:
- Mainile sus!
- Geantă sau moarte!
Cu fața parcă împrăștiată cu cretă și cu ochii decolorați și plictisiți, poștașul Korkin se uită în patul întunecat al râpei și se gândește că așa crede. E bine, e foarte bine dacă tâlhari pândesc acolo și lasă-i să-l atace, ai câștigat. nu mergi nicăieri, dar dacă scapă de urmărirea sălbatică? Și va fi salvat, desigur, nu singur, ci cu o pungă de bani? I-ar fi greu să-și însuşească toţi banii? Și venind la gară în zori, declară autorităților.
- Asta e jefuit... Antrenorul Afonka Streshnev a fost ucis
Ce viață nouă i se va deschide atunci? Poștașul Korkin se uită în tăcere în patul râpei, întinde mâna spre tocul revolverului și se gândește...
- Este posibil să împușci mai întâi tâlharii?
Câmpul foșnește monoton în jurul câmpului și pare să se plângă de ceva.Și poștașul se tot gândește.
- Este primul care trage?
Deja vrea să-și desfacă tocul, dar în acel moment luna pare să sare din spatele norilor.
- Uite, asta, iată de ce Stâlpul este o fântână, și nu un om cu bâtă
Poștașul se uită acolo, parcă nu și-ar crede ochilor, apoi scuipă furios și, urcându-se în căruță ca să meargă mai departe, mormăie furios, ca și cum ar fi certat -
- Este de fapt un stâlp, la naiba. ."
O creștere asemănătoare unei avalanșe a fricii în locurile aglomerate este deosebit de periculoasă, ceea ce duce la apariția și creșterea necontrolată a panicii. Conform definiției,

panica este „un grad extrem de frică care cuprinde grupuri de oameni și se manifestă într-o reacție instinctivă de zbor.” În același timp, în masa oamenilor, se observă o schimbare specială a stării de conștiință atunci când apare o sugestibilitate crescută și inductanța emoțiilor crește După cum scria Bale, „mintea, ca și corpul, poate deveni obiectul unor boli epidemice”
Și Kempinski a remarcat că este obișnuit ca oamenii să fie „infectați” de starea emoțională a altcuiva, în timp ce emoțiile negative sunt cel mai adesea transmise altora. El a scris despre aceasta: „Fenomenul de iradiere a stărilor emoționale, adică radiația lor către ceilalți, este mai pronunțat în stările emoționale negative decât în cele pozitive.

Frica și agresivitatea dau naștere mai ușor la sentimente similare în mediul social al unei anumite persoane decât emoțiile sale pozitive iubire, prietenie, complezență Frica și agresivitatea pacientului, transmise personalului de tratament, intensifică aceste sentimente la pacient Între pacient și mediul său terapeutic, se formează un cerc emoțional vicios acțiune anti-terapeutică „Probabil, fiecare dintre voi se poate alătura părerii omului de știință polonez, deoarece știe din propria experiență cât de repede apar frica și alte emoții negative în timpul unei mulțimi aglomerate - în transport, pe linii, pe stadioane N. Gogol în „Târgul Sorochinsky” a transmis foarte exact atmosfera - sfera dezvăluirii fricii, când așteptarea tot mai mare a ceva teribil, mai devreme sau mai târziu, se transformă inevitabil într-un val nestăpânit de panică.
"Evreul a uitat complet de termen. Tocmai așa, seara, o stâncă, vine un om 1" Ei, evreu, dă-mi sulul meu 1 "Evreul la început nu a știut, apoi, în curând în timp ce o vedea, s-a prefăcut, de parcă n-ar fi văzut-o în ochi. „Ce pergament? Nu am suluri1 Nu știu sulurile tale1 ”Iată, el a plecat abia seara, când evreul, după ce și-a încuiat canisa și a numărat banii în lăzi, a aruncat peste el un cearșaf și a început să se roage lui Dumnezeu. într-un mod evreiesc, - aude un foșnet privind - în toate ferestrele, boturile de porc erau expuse
Aici, de fapt, s-a auzit un sunet neclar, foarte asemănător cu mormăitul unui porc; toţi păliră. Transpirația a izbucnit pe fața naratorului.
- Ce? spuse Cherevik speriat.
— Nimic, răspunse naşul, tremurând peste tot.
- As' - răspunse unul dintre invitaţi
- Ai spus?.
232
Yu Shcherbatykh
- Hei"
- a mormăit Kii ZhaTO?
„Dumnezeu știe ce am făcut1 Nu e nimeni acolo”
Toți au început să se uite cu frică în jur și au început să bâjbâie prin colțuri. Khivrya nu era nici în viață, nici moartă.
- O, voi, femeile, „femei”, spuse ea cu voce tare, „Ai nevoie de o capră ca să faci și să fii soți?” Banca scârțâia sub cineva și toată lumea se repezi ca nebunii
Acest lucru a condus la * yd de oamenii noștri curajoși și ia forțat să încurajeze - Xia, nașul a luat o înghițitură din cană și a început să spună mai departe.
- Evreul a înghețat, dar porcii, pe picioare cât o plimbare, s-au urcat pe ferestre și l-au reînviat instantaneu pe evreu cu grouchkas de răchită, făcându-l să danseze mai sus decât acest ticălos. Evreul - la picioarele lui, a mărturisit totul, doar sulurile nu mai puteau fi returnate, „Koro Pan a fost jefuit pe drum de un țigan și a vândut sulul la răscumpărare, l-a adus înapoi la Târgul Sorochinsky, dar de atunci nimeni nu a început să cumpere nimic de la ea Recumpărare s-a mirat, divilasoy, în sfârșit și-a dat seama corect, sulul roșu era de vină.Nu e de mirare, punându-l, a simțit că ceva o zdrobește. Fără să se gândească, fără să ghicească mult timp, l-a aruncat în foc - îmbrăcămintea demonică nu arde! „Eh, da, acesta este un cadou al naibii.” Recumpărarea a reușit să o strecoare în vizele unui țăran care scosese uleiul pentru a-l vinde pe Fool și era încântat; numai că nimeni nu vrea să ceară unt.„O, mâini nebunești au aruncat un sul.” A luat un topor și a tăiat-o în bucăți; iată și iată - și o bucată urcă la alta și iarăși un sul întreg Făcându-se cruce, apucat altă dată cu toporul, a împrăștiat bucățile peste tot și a plecat Numai de atunci în fiecare an și tocmai la vremea târgului. , diavolul cu mască de porc se plimbă prin toată piața , mormăie și ridică bucăți din sulul lui. Acum, se spune, îi lipsește doar mâneca stângă.

Oamenii au negat de atunci acel loc și vor fi o duzină de ani. deja, atâta timp cât nu era nici un echitabil în asta. Da, cel dificil l-a tras acum pe evaluator...
Cealaltă jumătate a cuvântului a înghețat pe buzele naratorului. Fereastra zdrăngăni de un zgomot, geamurile au zburat, clincând, și o față de porc groaznic ieși, dând ochii peste cap, de parcă ar întreba: „Ce faceți aici, oameni buni?
Groaza i-a înlăturat pe toți cei din coliba Kum cu un pahar deschis, transformat în piatră, cu ochii bombați, de parcă ai fi vrut să te încălzești, degetele deschise au rămas nemișcate în aer

Viteazul înalt, cu o teamă de neînvins, a sărit în tavan și s-a lovit cu capul de bara transversală, scândurile au alunecat, iar popovichul a zburat la pământ cu tunete și trosnet „Ai’ ai’ ai1” — strigă disperat unul, căzând. îngrozit pe o bancă și atârnându-și mâna pe ea „Salvează-ne” cu picioarele noastre și cu picioarele noastre, un altul urlă, acoperindu-se cu o haină de piele de oaie. Kum, scos din pietrificare de o frică secundară, s-a târât în convulsii sub tivul soției sale.. Înalt curajos a urcat în cuptor, în ciuda deschiderii înguste și s-a împins în spate -
C II^NE M»т prmirkiv
ca un porc Iar Cheoizik, parcă stropit cu apă fierbinte clocotită, a apucat o oală pe cap în loc de pălărie, s-a repezit la uşă şi, ca un nebun, a alergat pe străzi, nevăzând pământul sub tine; oboseala pură a făcut-o doar să încetinească puțin.”
Din păcate, mecanismele reacțiilor de panică nu au fost încă pe deplin elucidate și nu există un consens între oamenii de știință cu privire la originea procesului egsio, unii consideră panica un fenomen biologic, alții o consideră un fenomen social. panica a avut un sens pozitiv pentru natural) < societatea si numai la oameni in conditiile unui mediu tehnogen transformat intr-un fenomen negativ.Scrie „Intrucat oportunitatea reactiilor adaptative este intotdeauna relativa, imitativa.

răspunsul (cum ar fi o panică în masă) poate fi un adevărat dezastru.Totuși, pe parcursul unei evoluții îndelungate, un astfel de comportament pare a fi benefic din punct de vedere statistic. Când subiectul nu are datele sau timpul pentru a lua o decizie independentă și bine întemeiată. , rămâne să se bazeze pe un exemplu al altor membri ai comunității care au observat în timp util pericolul iminent "
În societatea umană, spre deosebire de turma de animale, un pa-nik, de regulă, aduce numai necazuri.Se întâmplă în război, în timpul dezastrelor naturale, în incendii. Apropo, după cum spun experții, cel mai periculos incendiu este cel care apare pe o navă, deși, s-ar părea, este multă apă în jur.Dar vântul mării de obicei aruncă focul atât de repede, iar pereții înguști ai navei interferează atât de mult cu mișcarea oamenilor încât trage în mare, cât o regulă, sunt însoțite de victime mari. „Ultimul SOS” Volturno”, care conține povești uimitor de tragice și emoționante despre cele mai faimoase dezastre maritime.
„După ce i-au împins pe cei slabi deoparte, cei puternici și-au croit drum spre partea unde stăteau bărcile. Dar ce să facă cu ele, cum să le coboare - pasagerii nu știau acest lucru. Flăcările iminente ale incendiului i-au împins spre șinele de la pupa. În grabă, au încercat să dezlege și să taie legăturile care țineau bărcile pe chilă. blocuri, și-au smuls unghiile, și-au rupt degetele.cel mai groaznic lucru la care se putea aștepta erau furaje și accese de nebunie - coborâri.
Acum, singurul stăpân de pe Amazon era instinctul de autoconservare. El a comandat oameni și a distribuit locuri în bărcile rămase. Nici Siemens,

nici asistentul său senior Roberts, nici echipajul vasului cu aburi nu au putut face nimic cu pasagerii tulburați. Au pus mâna pe două bărci cu forța, aruncate erau peste bord și tăiate cu toporul de palanchi, una după alta, bărcile răsturnate cu o chilă, împreună cu două duzini de oameni în fiecare, au dispărut în valurile din spatele pupei nava.
Deci, oamenii au murit ca urmare a panicii După cum arată experiența, panica poate fi oprită doar cu ajutorul unui impuls emoțional la fel de puternic, cuplat cu amenințarea folosirii forței și este de dorit să se confirme această amenințare cel puțin o dată pe navă - "Volturno"

„Căpitanul, ofițerii și echipajul Volturno știau că, în ciuda nord-estului puternic, mai multe nave veneau să-i ajute, a rămas să reziste vreo 4-5 ore, dar pasagerii nu știau acest lucru. Au fugit în panică să caute mântuirea la pupa navei. A fost o astfel de zdrobire, încât cei care stăteau mai aproape de lateral au fost literalmente „storși” peste bord prin deschiderile dintre șinele din apropierea bolarzilor de acostare. Femei și copii au căzut în valurile furioase. Așa că aproximativ o duzină de oameni au murit, iar mulțimea a continuat să sosească.cabinele și coridoarele sântei, în căutarea mântuirii pe puntea de la pupa deschisă Părea că era imposibil să oprești această mulțime. În acest moment, bucătarul navei, care se remarca prin statura gigantică și fizicul său puternic, a reușit să strige peste mulțime și zgomotul furtunii cu voce tare. A fost înțeles, iar oamenii și-au oprit mișcarea spre șinele de la pupa pentru o vreme. Cei care au continuat să intre în panică și să deranjeze mulțimea, bucătarul a „raționat” rapid cu o vâslă.Astfel, zeci de copii și femei au fost salvate din cauza a două-trei capete sparte.
4.4 INEVITABILITATE
(teama de cei condamnati)
Uneori, de frică, oamenii devin curajoși și.
Ovidiu
„În vremuri, pe pământ trăiau doar oameni, păduri impenetrabile înconjurau taberele acestor oameni din toate părțile, iar pe a patra - era o stepă. Erau oameni veseli, puternici și curajoși. Și apoi într-o zi a venit o perioadă grea, alte triburi au apărut de undeva și i-au gonit pe cele dintâi în adâncul pădurii. Erau mlaștini și ceață, pentru că pădurea era veche și ramurile ei erau atât de dens împletite încât era imposibil să vezi. cerul prin ele si razele soarelui cu greu se puteau patrunde.drumul spre mlastini prin frunzisul dens Dar cand razele lui au cazut pe apa mlastinilor, duhoarea s-a ridicat si oamenii au murit de ea unul dupa altul.Apoi soțiile și copiii acestui neam au început să plângă, iar părinții s-au gândit și au căzut în chinuri. A fost necesar să părăsim această pădure, iar pentru aceasta erau două drumuri - înapoi, erau dușmani puternici și răi, celălalt - înainte, erau copaci uriași, strânși strâns unii pe alții cu ramuri puternice, coborându-și rădăcinile înnodate adânc în mlaștini de nămol tenace. Acești copaci de piatră stăteau tăcuți și nemișcați

ziua în amurgul cenușiu și și mai dens mișcat în jurul oamenilor seara, când se aprindeau focurile. Și mereu, zi și noapte, era un inel de întuneric puternic în jurul acelor oameni, părea că era pe cale să-i zdrobească, și s-au obișnuit cu întinderea stepei.un cântec de înmormântare pentru acei oameni.Erau încă oameni puternici. , și ar fi putut merge să lupte până la moarte cu cei care i-au învins cândva, dar nu puteau muri în bătălii, pentru că aveau legăminte, iar dacă mureau, erau pierduți cu ei din viață și legământ. Și așa stăteau și se gândeau în nopțile lungi, sub zgomotul plictisitor al pădurii, în duhoarea

otrăvitoare a mlaștinii.Stăteau, iar umbrele focurilor săreau în jurul lor într-un dans tăcut și tuturor li se părea că acestea nu erau umbrele care dansau, dar duhurile rele ale pădurii erau triumfătoare.și mlaștini... Oamenii stăteau cu toții și se gândeau. Dar nimic – nici munca, nici femeile – nu epuizează trupurile și sufletele oamenilor ca gânduri obositoare și sumbre și oameni slăbiți de gânduri. Frica s-a născut printre ei, frica le-a legat mâinile puternice, teroarea s-a născut de femeile care plângeau peste cadavrele celor care au murit din duhoare și peste soarta celor vii, înlănțuite de frică, - și cuvinte lași au început să se audă în pădure, la început timidă și tăcută, apoi din ce în ce mai tare Deja voiau să meargă la dușman și să-i ofere în dar voința lui și nimeni, speriat de moarte, nu se temea de o viață de sclav. . Dar apoi a apărut Danko și i-a salvat pe toți singur.

În acest fragment din povestea lui A. M. Gorki, este arătat un tip special de frică - „frica de condamnat.” Orice teamă poate fi îndurată de o persoană, dar numai dacă vede o cale de ieșire din situația creată. Dacă decalajul nu este vizibil în față, atunci după frică vine disperarea, iar acesta este cel mai distructiv amestec din lume.

Este obișnuit ca oamenii să se teamă de ceea ce cred că nu pot face față.În romanul rar al lui D. Ko Antikiller, există un episod în care o ceartă izbucnește între doi bandiți.

„Eu aveau aproape aceeași înălțime, dar Kingpin era mai lat în umeri și pieptul lui era ca un butoi. În plus, într-o luptă, nu a băgat în seamă sângele: nici al lui, nici al altcuiva.Și acum mirosea nestăpânit a ura și a sângelui meu. Rynda a simțit frică și și-a dat seama, indiferent de modul în care se vor desfășura evenimentele, el va pierde.

Aici scriitorul a transmis foarte exact un detaliu psihologic, atât de bine cunoscut tuturor iubitorilor de lupte de stradă, puterea și puterea nu decid întotdeauna rezultatul luptei. Indomitabilitatea cu o anumită cantitate de nebunie inspiră mult mai multă frică decât naka -

muschii de ceai. De aceea, în Evul Mediu le era frică de vikingi, care, după ce au băut o infuzie specială de ciuperci otrăvitoare, au intrat în luptă fără armură, purtând doar cămăși, înspăimântând inamicul cu insensibilitatea la durere.

În această privință, îmi amintesc de una dintre cunoștințele mele, care, potrivit ei, nu se temea de nimic în lume în afară de șerpi. Întrebată de ce șerpii, ea a răspuns: „Pentru că nu pot fi tratate1” Când am întrebat-o dacă era temându-se de câini, femeia a răspuns că nu. Odată, în copilărie, s-a jucat cu un câine, iar în timpul jocului, fata și animalul s-au „răvășit” atât de mult încât au început să se strângă și să se muște unul pe celălalt pe bune. Și când câinele a mușcat-o dureros pe față cu dinții, fata, ca răspuns, a mușcat-o atât de mult nasul câinelui încât a trebuit să fie cusut. De asemenea, îi era frică de rechini (deși nu-i întâlnise niciodată în viața reală) , pentru că ea a citit undeva că nu se poate face nimic cu un rechin: este insensibilă - este sensibilă la durere Dacă poți ataca, speria, mușca un câine, atunci acest număr nu va funcționa cu un rechin Și din moment ce nu se poate face nimic cu această creatură, atunci ar trebui să-ți fie frică de ea infestată cu rechini. I-a venit seama că dacă iar o persoană are un SCOP, apoi frica dispare. Deoarece era o persoană foarte intenționată în viață, și-a dat seama că, dacă va fi nevoie, nu i-ar fi frică de ei. În plus, în acel film, rechinii încă mușcă o persoană - exact unul căruia îi era frică de rechinii sunt mai puternici decât alții. S-a dovedit că aceste animale „simt” frică și îi atacă în primul rând pe lași. Ca urmare, după vizionarea acestui film, o frică a devenit mai mică

În general, oamenii tind să se teamă de ceea ce nu înțeleg, cu care nu pot face față.De exemplu, există o legendă că, atunci când celebrul

aventurier conte Cagliostro a sosit la Sankt Petersburg și a practicat medicina acolo, unul dintre medicii atestați. , sub un anumit pretext, și-a provocat concurentul la duel. Conform regulilor de atunci, alegerea armelor a rămas lui Cagliostro, iar acesta a sugerat inamicului: „Să ne dăm fiecare o pastilă cu otravă și să aleagă fiecare câte o pastilă. antidot pentru sine din mijloacele inamicului.Cel care supraviețuiește va fi câștigător.” După o propunere atât de exotică, adversarul lui Cagliostro ți-a înlăturat provocarea
Există o veche pildă despre frică: „Unde te duci?” - a întrebat rătăcitorul, întâlnindu-se cu Ciuma, „Mă duc la Bagdad. Trebuie să omor cinci mii de oameni acolo.” Câteva zile mai târziu, același bărbat -

Lovek a întâlnit din nou Ciuma. „Ai spus că vei ucide cinci mii, dar ai ucis cincizeci”, i-a reproșat el. „Nu”, a obiectat ea, „am ucis doar cinci mii, restul au murit de frică”.
În prezent, oamenii știu deja că ciuma se tratează cu antibiotice și, prin urmare, nu se tem de ea, dar SIDA i-a luat locul. Este posibil ca viața deja scurtă a pacienților cu imunodeficiență să fie în mare măsură scurtată de frica de SIDA.
Orez Anchukova
Faptul că teama de moarte inevitabilă nu numai că apropie această moarte, ci și ucide de la sine, a fost demonstrat de medicul francez Alain Bombard, care a arătat că majoritatea oamenilor care s-au prăbușit în marea liberă mor nu de foame sau de deshidratare, ci din cauza disperare și sentimente de pieire în fața elementelor. Pentru a-și demonstra ipoteza, a înotat oceanul aproape fără mâncare sau băutură într-o mică barcă de cauciuc. După călătoria sa fără egal, a scris: "Victime ale legendarelor naufragii, care au murit prematur, știu că nu setea v-a ucis. Legănându-vă pe valuri sub strigătele plângăroase ale pescărușilor, ați murit de frică!"
Există multe dovezi că sentimentul de deznădejde mărește frica de multe ori, dar voi încerca să aleg pe cele mai expresive, și din diferite domenii ale vieții umane.De exemplu, în istorie a existat o persoană care, neavând nici un stat puternic și nici o armată puternică, a reușit să provoace teamă în rândul conducătorilor multe țări situate la mii de kilometri distanță de el. Vorbim despre Hasan - „Bătrânul Muntelui”, liderul

Asasini angajați ai Asasinilor Mulți istorici și scriitori din secolele următoare au încercat să dezlege ghicitoarea lui. Vom oferi un mic episod din activitățile sale, prezentate de A Gorbovsky și Yu Semenov, pe care l-au evidențiat în cartea „Pagini închise ale istoriei”
"Acest om se temea de moarte de conducătorii din Marea Caspică până la Atlantic, de la malurile Nilului până în Scandinavia. Nu era nici rege, nici împărat, nici conducător militar. Nu avea nici imperiu, nici armată. singurul lucru pe care îl avea era puterea - putere teribilă asupra oamenilor, puterea de a-i face să moară și să se ucidă între ei (Hasan și-a uimit acoliții cu droguri, după care le-a inspirat că au plecat în rai. Pentru aceasta, a avut o vale retrasă. în care „înălțatul la ceruri” a petrecut timp în societate, frumoase ore După ce s-a întors de acolo, Hasan și-a convins pe asistenții săi creduli că vor ajunge din nou acolo de îndată ce vor ucide persoana pe care a indicat-o pentru secol... Prin urmare, asasinii au fost nu se temea de moarte - la urma urmei, însemna doar o întoarcere în paradis, pe care îl vizitaseră deja o dată - Prim aut) Niciunul dintre conducătorii de atunci nu se simțea protejat de oamenii din Hasan. Îmbrăcat în haine albe, încins cu curele roșii - culoarea inocenței și a sângelui, și-au depășit victima, oriunde s-ar fi

aflat. si nici zidurile cetatii si nici paznicii nu i-au putut opri.Supunand celui care i-a trimis, au acceptat cu bucurie oricare, cea mai cruda moarte.
Nici prinții, nici regii nu știau care dintre ei va fi următoarea victimă a „Bătrânului din Munți” Nu a fost întotdeauna posibil să se vadă vreo logică sau semnificație în modul în care și-a ales următoarea victimă, dar aceste necunoscute erau toate mai groaznic si incertitudine Cand Hasan a hotarat sa-l omoare pe unul dintre influentii printi francezi, la inceputul primaverii au pornit doi Asasini trimisi de el.Abia toamna au ajuns in provincia in care locuia printul.au dat atentie Dar au fost atenti la toate Și mai presus de toate, atenție la ceea ce era legat - dar cu prințul - unde se duce, când va fi cel mai ușor să te apropii de el, cine îl păzește S-a dovedit că te poți apropia de prinț doar cel mai ușor mod este în catedrala unde a venit să se roage. Apoi mai întâi un negustor, apoi un alt negustor „se pocăiește” de erorile credinței lor mahomedane și acceptă creștinismul. Donează contribuții bogate la catedrală, țin toate posturile, nu ratați nu nici un serviciu

Și toate acestea de dragul unei zile, al unui minut, al unui moment, când victima lor va fi lângă ei în catedrală, când mâna cu pumnalul poate ajunge la prinț. A venit ziua aceasta, iar prințul a căzut acoperit de sânge, pe lespezile bisericii. Unul dintre asasini a fost ucis pe loc.Al doilea a fost împins înapoi de mulțime și s-a pierdut în ea.Dar când a auzit că prințul este încă în viață, a împins mulțimea deoparte și, în fața tuturor, a lovit. el ultimul. lovitură mortală O zi mai târziu, el însuși a murit din cauza pufurilor sofisticate Vmer oadosino, fără a regreta nimic.
Întorcându-ne din cele mai vechi timpuri în vremuri mai apropiate, am dori să-i aducem aminte de piloții noștri neimportanti, care în anii Războiului Patriotic au folosit pe scară largă atacul aerian, unde au fost terminați *-al-lea cartuş! Germanilor se temeau clar de astfel de atacuri. Voi muri, cât de mult cu conștientizarea că în fața ta este un dușman, gata de orice, care s-a hotărât să moară, dar 'shhvagi_ cu el <-io' lumina »a inamicului Despre asta a scris tatăl nostru * '; primul pilot A Pokryshkin „Istoria Războiului Patriotic este o ceașcă de cita (ehrlnig în memorie sunt numele acelor piloți care, fără ezitare pentru o secundă, se străduiesc dezinteresat să atace inamicul, oricât de numeroși, oricât de puternic ar fi el. poate fi, care a luptat * cu Nickle, cu prețul propriei vieți, amânând, distrugând un inamic aerian Loviturile de luptă ale luptătorilor sovietici au înspăimântat inamicul.Desigur, nu erau, așa cum au încercat să-și imagineze unii specialiști străini în aviație, o metodă de luptă dictată de disperare.Berbecul cerea stăpânirea autoleumului, rezistență excepțională, fier. nervi și un impuls spiritual uriaș.
Protejând cerul Moscovei, 24 de piloți de vânătoare au folosit iaranul.Mulți dintre ei au reușit să-și salveze și aeronava.! pentru noi atacuri În zona orașului Zaraysk, la sfârșitul lunii octombrie, Boris Kov-tan și-a folosit primul pop de zdrobire pe fronturi, a folosit această tactică de mai multe ori și a ieșit întotdeauna învingător "
În carte, dau o fotografie a acestui om uimitor de curajos, care, singurul din lume, a făcut de patru ori un berbec de aer.

Și încă ceva - o descriere foarte emoționantă a unui atac frontal, care, deși nu este o formă "standard" de lovire, dar arată disponibilitatea pilotului de a utiliza o astfel de tehnică. Descrierea este preluată din cartea lui B Polevoy "Povestea unui Bărbat adevărat"

"Aleksey Meresyev și un as german din celebra divizie Richthofen, necunoscut lui, au trecut la un atac frontal. Un atac frontal în aviație durează momente în care cel mai agil om nu are timp să-și aprindă o țigară Dar aceste momente necesită
Pokryshkin
Kovzan
un pilot de o asemenea tensiune nervoasă, un asemenea test al tuturor puterilor spirituale, care într-o luptă la sol ar fi suficient pentru o zi întreagă de luptă
Imaginați-vă doi luptători de mare viteză care se repezi drept unul asupra celuilalt la viteză maximă de luptă.Aeronava inamică crește în fața ochilor noștri.Aici a fulgerat în toate detaliile,avioanele sale sunt vizibile,cercul strălucitor al șurubului,punctele negre ale tunurilor. . Un alt moment - și avioanele se vor ciocni și se vor despărți în astfel de bucăți, prin care va fi imposibil de ghicit nici o mașină, nici o persoană. În acest moment, nu numai voința pilotului, ci și toate forțele sale spirituale, sunt folosite. despre tensiunea nervoasă, cine nu se simte capabil să moară pentru victorie va smuci instinctiv mânerul spre sine pentru a sări peste urs

un uragan mortal vine spre el, iar în clipa următoare avionul lui va zbura cu o burtă ruptă sau un avion tăiat.Nu există mântuire pentru el. Piloții cu experiență știu foarte bine acest lucru și doar cei mai curajoși dintre ei decid asupra unui atac frontal.
4.5 FRICĂ DE O IMAGINATIE EPUISĂ
Imaginația este un cal fierbinte, care deseori se luptă de pe șaua călărețului său.
Robert Southey
Când vine vorba de rolul imaginației în formarea fricii, imediat vin în minte scriitori precum Lovecraft și Edgar Allan Poe, acesta din urmă are o poveste aproape clasică pe acest subiect, arătând cât de temeinic propriile fantezii, sporite de un sumbru. starea de spirit, poate speria o persoană.
„În acel moment, când o epidemie feroce de holeră a vizitat New York-ul, o rudă de-a mea m-a invitat să stau două săptămâni în căsuța lui izolată și confortabilă de pe malul râului Goodzone. Aici am avut toate oportunitățile pentru o vacanță de vară. .prin pădure, pictura, plimbările cu barca, pescuitul, înotul, muzica și cărțile ne-ar însenina foarte mult timpul liber, dacă nu ar fi vestea cumplită că în fiecare dimineață venea dintr-un oraș aglomerat.Nu a trecut o zi fără să aflăm despre boala vreuna sau alta cunostinta Si dezastrul s-a rupt tot timpul, si in curand am inceput sa ne asteptam la moartea unuia dintre prietenii nostri in fiecare zi.A ajuns pana la punctul in care, de indata ce l-am vazut pe poștaș, ne-am înfiorat.asta m-a înfrigurat. suflet nu puteam să vorbesc, nu mă puteam gândi la altceva și chiar și într-un vis mi-am pierdut liniștea mintea lui filosofică era străină de fanteziile fără temei.Bineînțeles, adevăratele nenorociri îl deprimau, dar nu cunoștea teama de fantomele lor sinistre.
Trebuie să spun că, la scurt timp după sosirea mea, mi s-a întâmplat un incident, atât de inexplicabil și de rău augur, încât era destul de scuzabil să îl consider un semn rău. M-a cufundat într-un asemenea demon -

groază și confuzie totală, că doar câteva zile mai târziu am decis să-i spun prietenului meu despre acest incident.
La sfârșitul unei zile fierbinți, m-am așezat cu o carte la fereastra deschisă, de la care se vedea o priveliște frumoasă asupra malurilor

râului și a versantului unui deal îndepărtat, aproape fără copaci după o alunecare puternică de teren. Am uitat de mult de carte și am fost transportat mental în oraș, cufundat în durere și disperare. Ridicându-mi ochii, am aruncat o privire absentă spre dealul gol și am văzut acolo ceva incredibil - un monstru ticălos a coborât rapid din vârf și a dispărut curând în pădurea deasă de la poală. La vederea acestei creaturi, am crezut că mi-am pierdut mințile și, în orice caz, nu-mi venea să-mi cred ochilor - și, prin urmare, a trecut mult timp înainte să reușesc să mă conving că nu am fost afectat în minte și că toate acestea nu au fost un vis. Mă tem, însă, că atunci când descriu monstrul (l-am văzut destul de clar și l-am urmărit fără interferență când cobora de pe deal), cititorii vor avea și mai multe îndoieli decât mine însumi. .
Am estimat ochi mărimea monstrului, l-am proporțional cu grosimea copacilor seculari între care și-a croit drum - acei câțiva giganți de pădure pe care i-a cruțat alunecarea de teren - eram convins că depășește incomparabil toate navele de luptă Comparație cu un cuirasat. sugerează în sine - coca oricăreia dintre navele noastre cu 74 de tunuri poate oferi o idee vizuală a formei monstrului. Gura sa era situată la capătul unui trunchi lung de 60 sau 70 de picioare și aproape la fel de gros ca corpul unui elefant. Baza trunchiului era complet copleșită de păr negru și negru - atât de multă lână nu se putea tăia din două duzini de bivoli - din el, aplecându-se și în lateral, ieșeau doi colți scânteietori, asemănători mistreților, dar nemăsurat mai lungi Pe ambele părțile laterale ale trunchiului, paralele cu acesta, ieșeau în afară lăstari uriași de treizeci sau patruzeci de picioare lungi, ca niște prisme cristaline de formă fără cusur, reflectând apusul în toată splendoarea lor. Trunchiul semăna cu o pană, cu vârful îndreptat spre pământ. Din laturi întinse una deasupra celorlalte două perechi de aripi - o anvergură de o sută de metri - dens împânzite cu solzi de metal: fiecare placă solzoasă avea o diametru de trei sau douăzeci de picioare. Mi se părea că aripile superioare și inferioare erau legate. printr-un lanț greu, dar mai izbitoare și mai groaznică era imaginea Craniului, aproape până în piept, atât de clar distins în lumina orbitoare de pe trunchiul întunecat, de parcă ai fi tu...

scris cu pensula de artist Când mă uitam îngrozit și surprins la acest monstru, și mai ales la pieptul lui, cu o prevestire a nenorocirii iminente care nu putea fi înecată de niciun argument de rațiune, o gură uriașă la capătul trunchiului s-a deschis brusc. sus și s-a auzit un sunet, atât de puternic și inexplicabil de trist încât mi-a zdrobit inima ca un glas de moarte, iar când monstrul a dispărut la poalele dealului, m-am prăbușit nesimțit pe podea.
De îndată ce mi-am revenit în fire, primul meu gând a fost să împărtășesc cu un prieten tot ce am văzut și auzit - dar un sentiment inexplicabil de dezgust m-a forțat să tac.
Doar trei-patru zile mai târziu, seara, s-a întâmplat să fim împreună chiar în camera din care am văzut fantoma - m-am așezat din nou într-un fotoliu lângă fereastră, iar prietenul meu s-a întins pe canapea - coincidența locului. iar timpul m-a îndemnat să-i spun despre extraordinarul El a ascultat fenomenul pe care l-am observat fără să-l întrerup - la început a râs din poftă, apoi a devenit neobișnuit de serios, de parcă ar fi fost convins de nebunia mea.În acel moment am văzut clar monstrul și i-a arătat-o prietenului meu cu un strigăt de groază. Începu să privească atent, dar spuse că nu vede nimic, deși am descris în detaliu întreaga cale a fiarei, coborând panta goală a dealului.
Acum eram complet îngrozit, hotărând că viziunea prevestește fie moartea mea, fie, și mai rău, o nebunie iminentă. În disperare, m-am lăsat pe

spate în scaun și mi-am acoperit fața cu mâinile. Când mi-am coborât mâinile, monstrul dispăruse deja
Cu toate acestea, calmul lui a revenit la proprietarul casei și a început să mă întrebe în detaliu despre cum arăta această creatură incredibilă. Când i-am răspuns la toate întrebările, a tras adânc aer în piept, de parcă și-ar fi ridicat o povară grea din suflet și, cu o equanimitate care mi s-a părut inumană, și-a reluat conversația întreruptă despre chestiuni filosofice abstracte.
„Așadar, de exemplu”, a spus el, „pentru a evalua corect impactul pe care o democrație universală și autentică îl poate avea asupra umanității, este necesar să ne gândim cât de departe de noi este epoca în care se poate face acest lucru”.
După o pauză, se duse la bibliotecă și luă de pe raft un curs elementar de Istorie Naturală. Apoi m-a rugat să schimb locul cu el ca să-i fie mai ușor să citească literele mici, s-a așezat într-un fotoliu lângă fereastră și, după ce a deschis o carte, a continuat conversația pe același ton.

- Dacă nu ai fi descris monstrul în detaliu, - a spus el, - pur și simplu nu aș putea explica ce este. Dar mai întâi să-ți citesc dintr-un manual școlar o descriere a unuia dintre reprezentanții genului sfinxului - familia de ulii, ordinul Lepidoptera, clasa de insecte Asta scrie aici. „Două perechi de aripi membranoase sunt punctate cu solzi mici colorați cu o strălucire metalică, organele bucale arată ca o proboscide răsucită în spirală, formată din fălci alungite, iar pe părțile laterale sunt apendice subdezvoltate ale maxilarului și palpi lanuși, aripile superioare sunt legate de cele inferioare prin intermediul perilor duri, antenele au forma prismatica alungita, iar abdomenul este indreptat in jos.
Sfinxul speciei Dead Head inspiră groază superstițioasă la oamenii de rând cu scârțâitul său sumbru, precum și emblema morții de pe capacul pieptului.
Apoi a închis cartea și s-a aplecat în față, luând cu grijă aceeași poziție în care am stat când am văzut „monstrul”.
- Da, acolo este! exclamă el. „Se urcă din nou pe deal și trebuie să recunosc că pare ciudat. Dar nu este deloc atât de imens și nici atât de îndepărtat de aici pe cât credeai: adevărul este că se urcă într-o pânză de păianjen pe care a țes-o afară un păianjen. fereastra și, din câte pot judeca, nu are mai mult de o șaisprezece parte dintr-un picior lungime, iar distanța de la ea până la ochiul meu nu este în niciun caz mai mare de o șaisprezece parte dintr-un picior.
În viața reală, frica, înflăcărată de imaginație, poate ajunge la ridicol. Să dăm un exemplu istoric pe această temă În iunie 1907, bolșevicii au comis un jaf al Băncii Tiflis (expropriere, deoarece astfel de farse erau numite atunci „luptători pentru fericirea oamenilor”). Din nefericire pentru revoluționari, nu toți banii primiți în urma jafului au putut fi folosiți, majoritatea erau în bancnote de cinci ruble care nu puteau fi schimbate, deoarece numerele lor au fost transferate către toate băncile rusești. Apoi au decis să facă Pentru a face acest lucru, mai mulți revoluționari, inclusiv viitorul ministru al Sănătății N Semashko și viitorul ministru al Afacerilor Externe M Litvinov, au încercat să facă schimb de bani la Paris, Geneva, Berlin și alte orașe europene.

Apoi au apărut zvonuri și au început să se răspândească printre emigranți pe care bolșevicii, în special Kamo și prietenii săi (conduși de un expert în explozii și arme Nikitich - viitorul ministru al comerțului

exterior L. Krasin se ascundea sub această poreclă), vor să le facă. o expropriere fără precedent a acestor informații a ajuns la șeful agenției din Berlin a poliției secrete ruse Harting, care și-a informat superiorii din Sankt Petersburg că Kamo, împreună cu Nikitich, au elaborat un plan pentru o uriașă expropriere -
Nefericitul „cinci sute”
pe care ei sperau să le ofere bolșevicilor bani pentru cinci sau șase ani, după care s-au lăsat jos și au oprit raidurile asupra băncilor. Planul pentru o nouă expropriere a fost elaborat de Nikitich și Kamo în detaliu. Ei se presupune că au reușit să stabilească că nouă milioane de bancnote și șase milioane de aur au fost depozitate într-un loc și au stabilit acest lucru cu exactitate dincolo de cea mai mică îndoială. ar trebui să ia parte la caz, din cauza unei conspirații speciale, doar douăzeci dintre cei mai disperați și loiali oameni Și, de asemenea, șase „mașini infernale”, o mulțime de explozibili și arme. Secretul a fost păstrat nu numai de la poliție, ci și de la menșevici și chiar din bolșevici, cu excepția lui Ni-kitich și Wallach (M Litvinova)
În ceea ce privește jaful grandios care se pregătește, mai există o frază în această scrisoare care a derutat autoritățile ruse - „Pentru a efectua fostul (expropriere) Kamo avea nevoie de o lunetă bună și, conform unor informații, se poate presupune că locul al fostului fie este situat pe un munte, fie ce

de pe vreun deal s-ar putea urmări detaliul - mi exa "
Departamentul de Poliție a raportat acest mesaj senzațional ministrului Afacerilor Interne Stolypin.Pe 24 noiembrie, Stolypin l-a întrebat ministrului de finanțe Kokovtsev.
Kjmc și prietenii lui - minnsir isrror/iciy
nu a fost încântat în glumă și l-a informat din nou pe Stolypin pe 7 decembrie că a făcut o comandă pentru transferul treptat de bani la Sankt Petersburg pentru păstrare și din toată țara - din Așgabat și Berdiansk, din Bialystok și Bukhara, din Vilna. şi Vladivostok, din Vologda şi Kazan, din Chişinău şi Tobolsk, din Lodz şi Nijni Novgorod, din Chita şi E'revan. din Samarkand și Yaroslavl - multe milioane de ruble au fost duse la Petersburg sub pază grea
Așa că fantoma lui Kamo, deja arestată în acel moment și așezată în spatele a șapte castele din Berlin, nu i-a lăsat pe conducătorii Rusiei să doarmă, forțându-i să efectueze o operațiune fără sens de a transporta bani prin întinderile vaste ale unei țări uriașe.
Acest exemplu istoric este interesant prin faptul că arată cine au fost de fapt primii comisari ai poporului (cu alte cuvinte, miniștri) ai guvernului bolșevic.

oameni care fie au participat la organizarea raidurilor și jafurilor bandiților (L Krasin), fie au participat activ la „baterea” banilor criminali (M Litvinov și N Semashko)
4.6 FRICĂ DE IMPREVISIBILITATE
Când oamenii gsh cerul, îi trimite un ben / o mulțime de conducător.
Shi Yu
Dacă încercați să enumerați tot ceea ce provoacă frică, atunci nu pe ultimul loc în această listă va fi teama de acțiunile imprevizibile ale altor oameni. Oamenii ale căror acțiuni nu pot fi prezise în avans, ale căror acțiuni sunt ridicole, haotice și nu se încadrează în logica obișnuită, de regulă, provoacă frică și anxietate printre altele și, dacă astfel de oameni sunt, de asemenea, investiți cu putere, atunci frica de imprevizibilitate. poate ajunge la forțele terorii.

În romanul lui Frederico Dara, Loteria binelui, protagonistul, comisarul
de poliție din San Antonio, investighează uciderea unui bărbat
necunoscut.Capul acestuia a fost găsit într-o piață de carne într-un coș
cu capete de vită, iar găsirea în grabă a fost practic în întregime.
punctul de vedere al tuturor oamenilor, destul de deschis al comisarului
poliția sunt chinuite de îndoieli: de ce criminalul nu a ascuns dovezile
groaznice, ci le-a lăsat la vedere.Nu înțelege că aceasta este o
neglijență fatală sau o provocare pentru restul din lume.Dar dacă ultima
versiune este corectă, atunci de ce maniacul nu se grăbește să-l prezinte
cadavru, de ce nu ai împrăștiat mâinile sau alte părți ale victimei tale
prin piață? Nu există absolut nicio logică în toate acestea și, fără a
înțelege motivele ucigașului, este imposibil să-l prinzi. Și care a fost
motivul punerii capului în locul unde l-am găsit7 Acest detaliu mă face
să cred. că avem de-a face cu un nebun și nebunii îmi inspiră frică.Am
cunoscut mulți răufăcători care nu s-au ferit de niciun fel de crimă, dar
nu m-au speriat niciodată cu adevărat.ce să merg pe nisipuri mișcătoare
Nebunii sunt adevărații stăpâni ai acestei lumi , pentru că nu se supun
nici unei legi umane"

Dar uneori nebunii nu sunt la fel de înfricoșători ca oamenii „normali”,
dacă aceste haine așa-zise „normale” -n! putere nelimitată În istoria
Rusiei, au existat mulți conducători care s-au distins prin temperament
violent și cruzime, dar supușii se temeau cel mai mult de doi dintre ei -
de leșin, de pierderea pulsului, de groază. Vorbim despre Ivan Vasilevici
și Iosif Vissarionovici - doi psihopati deștepți și insidioși, ale căror
acțiuni erau adesea complet de neînțeles pentru asociații lor,
„Nu-ți fie frică”.
Atunci nebunul și-a imaginat că eu < SOȚIA SA
Orez și Anchukova
și prin urmare a insuflat o teamă specială. Amândoi au lăsat în urmă
suferințe incalculabile și munți de cadavre, ambele și-au întărit totuși
și și-au extins imperiile, ambii au avut momente în care se presupune că
și-ar fi dorit să se retragă, dar în realitate nu au pus decât la
încercare loialitatea apropiaților lor.
Iată ce scrie istoricul N. Kostomarov despre acest episod din viața lui
Ivan cel Groaznic, care a urmat uciderii propriului său fiu.
„Prințul a căzut inconștient, sângerând Ivan cel Groaznic și-a revenit în
fire, a strigat, și-a rupt părul, a strigat după ajutor, a chemat
doctori, totul a fost în zadar. Țareviciul Ivan a murit în a cincea zi.
Țarul, deznădăjduit, a spus că nu mai vrea să domnească, ci va merge la
mănăstire. A adunat boierii, i-a anunțat că al doilea său fiu Fedor nu
este în stare să conducă și a lăsat pe boieri să aleagă dintre ţarul lor.
Dar boierii se temeau că țarul Ivan Vasilevici nu-i pune la încercare și
că nu-i va ucide după cine ești tu -

iau, iar cei care vor alege noul suveran, boierii l-au implorat pe Ivan
Vasilevici să nu meargă la mănăstire, cel puțin până la sfârșitul
războiului ".
Boierii, învățați de amară experiență, au acționat fără îndoială cu
înțelepciune.De obicei, după o asemenea pocăință, Ivan cel Groaznic a
fost atacat de atacuri de cruzime nemotivată și a lovit în dreapta și a
lăsat pe toți cei bănuiți de cea mai mică infidelitate.
Stalin a folosit un truc similar în legătură cu „tovarășii săi
credincioși de arme” patru secole mai târziu. Iată cum s-a întâmplat,
conform memoriilor lui Nikita Sergeevich Hrușciov

"Al 10-lea Congres al PCUS s-a încheiat. Au cântat Internaționala. Stalin a vorbit la sfârșit. A vorbit literalmente cinci sau șapte minute. Stalin a spus * „Uau, uite, încă aș putea”
Ne-am uitat apoi la ce a fost capabil să facă. Timp de cinci până la șapte minute a reușit să reziste pe podium și a considerat că aceasta este victoria sa. Din aceasta am ajuns apoi la concluzia cât de slab era fizic. La o sesiune închisă a congresului, când a început nominalizarea candidaților la Comitetul Central, Stalin pentru toată lumea, s-a ridicat și i-a cerut președintelui să vorbească - în loc să răspundă, a aplaudat isteric. Stalin a mers încet spre podium, simțind pașii cu picioarele ca un orb, iar sala s-a ridicat, oferindu-i ovație în picioare - S-a rezemat din nou de copacul cald al podiumului, ca și cum ar fi agățat de el, a privit cumva indiferent prin sala furioasă, apoi și-a ridicat încet ouk, cerând tăcere.
- Tovarăși, sunt foarte obosit. Da, iar anii nu sunt la fel. Vă mulțumesc că lucrați cu mine atât de sincer și cu inspirație. În toți acești paisprezece ani de la Congresul al XVIII-lea, vă rog să vă recuzați, vă cer demisia, ca să zic așa. Mi-aș putea recomanda cu siguranță locul, - și, întorcându-se către Prezidiu, a privit încet în jur fețele membrilor Biroului Politic, zăbovind pe chipul lui Molotov puțin mai mult decât pe fețele celorlalți colegi.
În sală a început inimaginabilul
- Stalin1 Stalin1 Stalin1 - au scandat delegaţii la congres
- Îl vrem pe Stalin Stalin Stalin
Stalin ascultă aplauzele, încă slăbit, sprijinindu-se pe podium
A doua zi, în plen, Stalin a cerut să ia cuvântul imediat după ce au fost aleși membrii Prezidiului, care a înlocuit Biroul Politic. Stalin s-a urcat ușor pe podium, nu s-a lăsat, a oprit aplauzele, ca și cum și-ar fi pus mâna pe gurile celor care strigau în ale lui

onoarea sănătăţii. Stalin a început să vorbească ferm și clar, discursul său a continuat timp de aproximativ două ore, în tot acest timp privind cu atenție și precauție în hol. „Dacă m-ați forțat să lucrez din nou ca secretar al Comitetului Central”, a spus el atacator, fără nicio suflare slabă, „atunci trebuie să vă spun că o nouă abatere a opoziției, deviația de dreapta în esență, a luat contur și funcționează. la petrecere."
Stalin a formulat o acuzație împotriva lui Molotov și Mikoian - în discursul său a existat neîncredere politică, suspiciune de un fel de necinste politică. Molotov și Mikoyan stăteau paliți și uluiți, ne-am dat seama că erau condamnați.

4.7 FRICĂ AMBIVALENTĂ

("și vreau și înțepă")
Trimble plăti și se uită fascinat la pahar. Paharul îi făcu semn. Și speriat. A fermecat și îngrozit, ca o cobră care stă pe coadă.
E.F. Russell.
„Eu și umbra mea”
Psihiatrul polonez Anthony Kempinski, într-una dintre cărțile sale, a remarcat natura duală a unor temeri.
„Tot ceea ce este incredibil, care nu se încadrează în structura normală a schimbului de informații cu mediul extern, dă naștere la sentimente opuse de teamă și interes pentru o persoană; neobișnuit atrage și respinge.
Sentimentul de frică apare la ambele capete ale schimbului de semnale cu mediul extern - la sfârșitul probabilității prea mari, când nu se poate întâmpla nimic nou și neobișnuit, și la sfârșitul probabilității scăzute, când totul în jur devine minunat și extraordinar. În primul caz, există o tensiune internă și o anxietate care însoțește monotonia și plictiseala

vieții, în altul - sentimente de incertitudine, amenințare, confuzie care însoțesc experiențe extraordinare.

Râsul și lacrimile, bucuria și frica - o combinație stabilă a incompatibilului - au însoțit oamenii în istoria lor de multă vreme, iar grecii antici au fost primii care au acordat atenție acestui lucru. Mulți sunt familiari

expresia „groază de panică”, dar nu toată lumea s-a gândit la originea ei Pan în mitologia greacă era numele fiului nimfei Dryopa și Hermes, zeitatea pădurilor și a câmpurilor. Întreaga sa viață legendară a fost o combinație de frică și distracție. Când s-a născut el, apoi mama lui, uitându-se la fiul ei, a fugit îngrozită. S-a născut cu picioare și coarne de capră și cu o barbă lungă.Totuși, înfățișarea lui i-a amuzat pe ceilalți zei, iar ei l-au numit pe pruncul Pan (adică pe placul tuturor).Dumnezeul Pan nu a trăit.

tigaie și nimfă

Olimpul cu celestii S-a dus în pădurile verzi pentru a pășuna turmele, cântând la flaut sonor.Sunetele flautului au atras nimfele care alergau la el să se bucure de muzică, dar înfățișarea lui ciudată le speria și le era frică să se apropie. el îndeaproape pe Nimfa Syringa de teamă să nu-și urmărească Panom, care s-a îndrăgostit de o fată drăguță, s-a transformat într-o trestie, din care a făcut un flaut.După legendele, Pan ar putea trimite oamenilor o frică de panică nerezonabilă, atât de puternică încât o persoană se grăbește cu capul înainte să fugă, fără să deslușească drumul, pentru că-și întâlnește adesea moartea

Aceste legende reflectau ideea grecilor antici despre o atitudine ambivalentă față de fenomenele care provoacă frică1, deci, de exemplu, oamenii se tem de înălțimi și, în același timp, sunt atrași irezistibil de abis.

Psihiatrii notează că unii dintre pacienții lor au impulsuri obsesive contrastante (dorința de a efectua orice acțiune ilegală care este contrară setărilor acestei persoane). Posibilitatea de a efectua astfel de acțiuni în același timp îi sperie și îi atrage pe oameni.O analiză amănunțită a acestui fenomen a arătat că două mecanisme mentale diferite stau la baza pulsiunilor contrastante.

Primul grup include situații în care o persoană nu simte nevoia să efectueze cutare sau cutare acțiune, al cărei gând provoacă frică (de exemplu, aruncându-se de la un balcon), dar doar supraestimează în mod nejustificat în mintea sa probabilitatea unei astfel de acțiuni. . Dialogul lui intern sună cam așa: „Dacă mă arunc jos? Ce se întâmplă dacă îmi pierd controlul asupra mea? ... Pot (în principiu) să mă arunc jos. ...Se pare că găsesc acea dorință în mine. "- etc

Acesta este un exemplu de sistem tipic cu feedback psihologic pozitiv, când cu cât o persoană se teme mai mult de ceva, cu atât estimează mai mare probabilitatea ca un astfel de eveniment să se producă. Acest lucru, la rândul său, îl face și mai frică de un astfel de rezultat. evenimente. Afirmații precum „abisul atrage” aparțin tocmai acestei clase de fenomene psihologice. Un exemplu de astfel de traducere a „probabil în posibil” poate fi considerat următorul caz clinic din cartea lui N Lakosina și M. Trunova „Nevroze și dezvoltare nevrotică a personalității”:

„Pacientul N., 25 de ani, medic, lucra într-un spital din afara orașului. Într-o zi am aflat că soțul pacientului pe care îl trata fusese lovit de un tren în gara lor și a murit. N. a prezentat la figurat această poză, acasă înainte de a merge la culcare mult timp nu a putut scăpa de gândurile obsesive. De atunci, a observat ca ii este neplacut sa coboare din tren in acea statie.S-a gandit la alte modalitati, a preferat sa

mearga mai mult de 5 km, doar sa nu treaca pe calea ferata. Mai târziu, chiar și la simplul gând că trebuie să meargă în oraș, a apărut un sentiment de teamă, o bătaie crescută a inimii, inima i s-a scufundat. Am încercat să evit să trec șinele, frica a fost provocată doar de vederea șinelor. Am înțeles neîntemeiatul acestor temeri, dar nu am putut să mă scap de ele. Frica a început să apară la traversarea șinelor de tramvai, el a venit cu un astfel de traseu pentru a nu traversa strada cu șinele tramvaiului, și-a ascuns temerile de camarazi și rude, a luat tranchilizante, a încercat în toate modurile să-și distragă atenția.

Într-o zi, în timp ce stăteam pe peron și privea trenul care se apropia, a apărut brusc gândul: „Dacă sar sub tren?” Părea că „tras să sară”. A apucat cu mâinile balustrada peronului, s-a întors de la tren și nu s-a mai putut liniști mult timp. S-a aşezat în mijlocul maşinii, departe de uşă. De atunci, teama de a face „ilegalul” a apărut în așteptarea trenului. Înțelesese lipsa de temei a fricii, dar nu putea să se descurce singur.
Celebrul psihiatru sovietic S. Davidenkov a descris un pacient care suferea de frică de înălțime, care spunea că atunci când se află pe un balcon înalt, încearcă întotdeauna să se țină de ceva cu mâna pentru a se feri de o dorință foarte neplăcută. a sari jos. Această stare de spirit complexă este reflectată în povestea lui B. Pilnyak „Deadly Beckons”.
Al doilea grup de unități contrastante, spre deosebire de cel discutat mai sus, are un mecanism diferit de dezvoltare. În acest caz, pacientul are o nevoie reală (deseori ascunsă în adâncul subconștientului), care se manifestă sub forma unei atracții obsesive. Apoi, pe de o parte, o persoană vrea să efectueze cutare sau cutare acțiune și, pe de altă parte, îi este frică de ea. Cel mai mult, acest lucru se întâmplă atunci când societatea impune un anumit tip de comportament unei persoane pentru o lungă perioadă de timp, provocând un protest intern al subconștientului, de exemplu, teama descrisă în literatura de specialitate de „a face ceva obscen, murdar” la un preot. în timpul închinării.
Este interesant că aici avem de-a face cu principiul fundamental al funcționării sistemului nervos - prezența unor centri nervoși „pereche”, reciproc opuse, fiecare dintre care, odată cu creșterea nivelului activității sale, crește automat tonusul. a antagonistului său. Exemple de astfel de relații sunt munca centrilor de „inspirație” și „exhalare” din medula oblongata, centrii de „foame” și „sățiere” din diencefal sau centrele de „plăcere” și „neplăcere” descoperite de Bătrâni în hipotalamus. Lucrarea unor astfel de formațiuni în general este supusă „principiului pendulului”, atunci când o excitare pe termen lung a unui centru printr-un sistem de feedback negativ excită antagonistul său, provocând emoția sau comportamentul opus.
O ilustrare este cazul clinic descris de N. Kantorovich, când teama obsesivă a pacientului de obiecte ascuțite a fost asociată cu teama că ar putea din neatenție

ata sau chiar injunghie copilul. Chiar dacă scosese toate obiectele ascuțite din casă, tot îi era frică să ridice copilul de teamă că nu-l va scăpa. Pacienta a trăit foarte greu starea ei, în centrul bolii ei se afla un conflict sever și insolubil cu soțul ei. Dacă n-ar fi fost copilul, cu siguranță s-ar fi despărțit de soț, altfel trebuie să-și continue viața împreună, ceea ce este insuportabil pentru ea. Frica obsesivă a pacientului reflecta conflicte mentale complexe și idei contrastante.Fără îndoială, dragostea ei pentru copil, în același timp, a împiedicat-o să-și aranjeze viața personală. De aici și frica de a face

ceva ce ar putea fi dorit condiționat pentru ea.Din poziția lui 3 Freud, fenomenul obsesiilor contrastante reflectă conflictul inconștientului („Ea”) și „Super-Eul” (norme morale, conștiință) În exemplul de mai sus de frică de obiecte ascuțite, inconștientul este vizibilă dorința unei femei de a „elimina” copilul care o ține într-o căsnicie dureroasă. Impulsurile „It” sunt, în general, caracterizate prin simplitate și agresivitate, dorința de a atinge obiective atractive cu mijloace minime. Aceste dorințe, de regulă, rămân inconștiente, nu sunt lăsate la nivelul „Egoului”, în plus, ele adesea sperie. persoana. Deci, dacă această femeie s-ar îndrăgosti de un psihoterapeut - o abordare peutică a unui psihanalist nu foarte calificat și el ar declara direct că vrea să-și omoare copilul, reacția ei ar putea fi imprevizibilă. Pe de altă parte, ideile ei condiționate social despre necesitatea de a păstra familia, tatăl pentru copil (manifestare Super-Ego"), nu se rupe

Când făceam un studiu al structurii fricilor reale, le-am pus oamenilor următoarea întrebare, printre altele: „Ai un sentiment de anxietate din cauza comportamentului agresiv față de cei dragi (dorința de a bate, răni, ucide etc.)?" Intensitatea acestei frici nu a fost mare - a ocupat locul 16 în lista generală, cu toate acestea, la bărbați acest indicator a fost semnificativ mai mare decât la femei - le este aproape de două ori mai frică de potențiala lor agresivitate față de cei dragi. Această „agresivitate ascunsă” este o sursă de tensiune emoțională reprimată, care poate fi direcționată către diverse domenii ale vieții și se poate manifesta și în izbucniri de cruzime exterioară nemotivată.

4.8 MECANISME PENTRU FORMAREA FEORULUI OBSESIV
(fobie)

Lipsa de frică - g, arc * tb, frică permanentă - dublu prostie.
I. Şsvriev

Uneori, o persoană experimentează o frică puternică de anumite obiecte, animale sau oameni, iar uneori se întâmplă ca cauza unor astfel de temeri obsesive să fie cei mai apropiați oameni care nu își dau seama ce efect pot avea cuvintele lor. Pentru a nu fi neîntemeiat, voi cita o notă din anexele revistei Niva pentru 1907, care vorbește despre soarta neobișnuită a unui cântăreț (stilul originalului a fost păstrat):

„Maria Felicita Malibran Garcia, care a fost considerată cea mai faimoasă cântăreață a timpului ei (1808-1836) datorită vocii sale rare și talentului remarcabil pe scenă, a urmat o școală de canto sub îndrumarea tatălui ei, tenorul și compozitorul Garcia, și și-a făcut debutul la Londra ca Desdemona. Înainte de debutul ei, tatăl ei, un bărbat irascibil și extrem de iubitor, care de data aceasta a jucat rolul lui Othello, și-a amenințat fiica că o va ucide cu adevărat, și nu doar pentru spectacol. , dacă ea nu s-a ridicat la înălțimea așteptărilor lui și nu și-a îndeplinit rolul impecabil atât în ceea ce privește vocea, cât și respectul scenic și că în acest scop și-a aprovizionat intenționat cu un pumnal bine șlefuit

A venit seara, iar tânăra actriță a avut un succes rar și remarcabil, dar în ultimul act, când Othello se strecoară la Desdemona, care se odihnește în pat, cu intenția de a o ucide, strigătul pătrunzător al cântăreței a răsunat în tot teatrul. , iar tânăra, sărind din pat ca nebuna, a trecut pe scena chiar în culise. Cortina a trebuit coborâtă, deoarece s-a dovedit imposibil să continui opera Tânăra artistă a dispărut La doar două zile a fost găsită în curtea, pândită în spatele unei grămadă de lemne, pe jumătate moartă de foame și de frică a fost dusă acasă și doar cu mare dificultate De atunci, marea actriță nu a reușit niciodată să joace rolul Desdemonei fără să cadă într-un leșin la sfârșit, uneori chiar și pentru foarte mult timp. Atât a afectat-o amenințarea tatălui ei.”

Mecanismele creierului care duc la formarea unor astfel de temeri persistente au fost studiate de I. P. Pavlov în timpul său.

experimente pe câini Ne amintim, de asemenea, dintr-un manual școlar, că dacă un bec este aprins în apropiere înainte de a hrăni un câine, atunci după un timp lumina va provoca salivare.hrană Văzând lumina lămpii, câinele pare să ghicească că acum va a fi hrănit
Portretul lui Malibran
Adevărat, manualele școlare nu spun că Pavlov a făcut alte experimente. De exemplu, a pornit metronomul și apoi a iritat laba câinelui cu un curent electric, provocând un reflex defensiv dureros. Deja după 1-2 combinații, sunetul metronomului a evocat o emoție negativă în câine - era îngrijorată, s-a scâncit și a încercat să scape din bara în care era fixată câini frică puternică Când a auzit această bătaie (în loc de câinele, l-aș numi sinistru '- Nota autoarei), părea să aibă un presentiment că va fi șocată. De fapt, este aproape imposibil să judecăm ce a simțit câinele pavlovian în acele experimente -tah, dar ceea ce simți la vederea unui scaun de stomatolog sau la sunetul unui burghiu nu îți este greu să-ți imaginezi.Probabil, este o răceală în piept, o creștere a ritmului cardiac, dificultăți de respirație, poate transpirație rece și slăbiciune. în picioare. Deci, situația este...

dovezile unui loc în care am trăit cândva emoții neplăcute și, în special, frica, provoacă în viitor aceleași emoții sau foarte asemănătoare
De exemplu, un sentiment de frică provocat de tulburări cardiovasculare, coincide în timp cu o ședere într-o piață, stadion sau alt spațiu deschis, în viitor, prin mecanismul unui reflex condiționat, poate duce la agorafobie - frica de spații deschise.
Stupa au avut loc la o persoană într-un lift sau vagon de metrou, apoi poate dezvolta claustrofobie - frica de spații închise
La începutul bolii, fobiile apar în funcție de mecanismul unui reflex condiționat, cu toate acestea, în timp, condițiile pentru apariția fricii se extind.Această caracteristică a dinamicii sindromului fobic i-a permis lui N. Asatiani să distingă trei etape în dezvoltarea sa.la deplasarea la metrou, unde pacientul a avut anterior un „atac de cord”, însoțit de un sentiment de frică intensă.A doua etapă se caracterizează prin apariția fricii deja în așteptarea unei întâlniri cu un psiho-traumatic. situație, adică în timp ce așteptăm o călătorie la metrou în exemplul nostru Na din a treia etapă, frica apare la simpla idee a posibilității unei situații psiho-traumatice (ideea unei călătorii la metrou) într-un mediu calm.În cazurile severe se ajunge la faptul că pacienţii nu-şi părăsesc locuinţele şi

ei petrec timpul în pat Desigur, în astfel de cazuri este necesară intervenția unui medic psihiatru, doar care poate oferi asistență calificată.
Și Adamovich și D. Granin în Cartea lor de blocare oferă un exemplu de formare a fricii de apă - acvafobie, la o femeie care a supraviețuit blocadei de la Leningrad: „.. Cu toții ne era foarte frică să murim pe gheață. De ce? Pentru că ne era teamă că peștii ne vor mânca.Am spus că ar fi mai bine să ne omoare pe pământ, să ne sfâșie în bucăți, dar nu pe gheață. În special eu. Eram muncitor. Nu o ascund, da, laș. Mi-a fost teamă că peștele mă va mânca. Și de atunci am început să-mi fie frică de apă.Și când eram fată, în general înotam bine.Odinioară am fost atlet.Și

apoi, după drumul de gheață, am început să îmi fie frică de apă. Nici măcar nu mă pot spăla în baie în timp ce stau, cu siguranță trebuie să stau sub duș. Mi-e frică de apă - asta e toată necazul meu"

Trebuie remarcat faptul că nu numai reflexele condiționate, ci și alte mecanisme joacă un rol important în formarea fricilor obsesive. În primul rând, poate fi o teamă de un pericol real, dar foarte exagerat. Astfel, cunoscutul neurolog și psihiatru S Davidenkov a scris: te poți infecta și ar trebui să fii protejat de el. În mod similar, astfel de obiecte de fobii precum nebunia, cancerul, răceala, moartea, posibilitatea de a se îneca în timp ce înot sau de a fi lovit de un camion, de fapt, pot apărea în viață ”Pe de altă parte, fricile obsesive sunt departe de toate - Da, sunt asociate cu un pericol real. De exemplu, o teamă obsesivă de a contracta o boală venerică se dezvoltă uneori într-o situație în care pacientul tocmai este pe cale să-și înșele soția, dar încă nu a făcut acest lucru.În astfel de cazuri, sifilofobia poate fi înțeleasă ca auto-pedepsire pentru tendințele imorale. . Un astfel de simbolism, cu înlocuirea evenimentelor reale cu gânduri despre ele și experiențe de posibilitate, este o întâmplare foarte comună cu fricile obsesive.

5. CURAJUL

5.1 CURAJUL CA CALITATE PERSONALĂ

Nu putem fi cu toții eroi, pentru că cineva trebuie să stea pe trotuar și să bată din palme când eroii trec.

Rogers

Curajul în orice moment a fost atribuit principalelor virtuți ale unui om, ceea ce se reflectă în colecțiile de zicători ale diverșilor înțelepți.

„Nu glumiți cu vitejie: nu îndrăznești, te retragi o dată, trebuie să te retragi a doua oară, și așa – până la sfârșit – te vei confrunta în final cu același obstacol ca la început – ai face” nu ar fi mai bine sa te hotarasti imediat? Puterea spiritului întrece puterea trupului; ca o sabie, ține-o mereu gata în teaca prudenței. Ea este un scut al personalității. Infirmitatea duhului este mai dăunătoare decât infirmitatea trupului Nu puțini oameni cu virtuți remarcabile, dar fără curaj, au ajuns ca morții și s-au odihnit în propria lor lașitate. Nu degeaba natura a combinat mierea dulce și o înțepătură înțepătoare la o albină. În corpul nostru există vene și oase, dar spiritul nu trebuie să fie moale.

Conceptele de „curajos”, „curajos” se găsesc adesea în două contexte - ca caracteristică a unui anumit act sau ca definiție a unei persoane Există o diferență fundamentală între aceste două opțiuni - un act îndrăzneț poate fi realizat nu numai de către un curajos, dar și de o persoană timidă (dacă circumstanțele îl obligă să facă acest lucru), dar curajul ca trăsătură de personalitate este un fenomen mai cert – indică un mod de comportament caracteristic unei anumite persoane în situații periculoase. Mai jos vom analiza cele mai frecvente motive care „forțează” oamenii să facă fapte curajoase, iar în această secțiune vom considera curajul ca trăsătură de personalitate, distingând -

încurajând oameni curajoși din restul umanității

În viața de zi cu zi, confundăm adesea aceste două semnificații ale cuvintelor „curajos” și „îndrăzneț”, dar psihologii au învățat să identifice curajul cu ajutorul unor teste speciale. Această calitate personală, de exemplu, ne permite să determinăm așa-numita Chestionar Cattell cu 16 factori, în care există mai multe scale, care oferă o idee despre curajul unei persoane. În primul rând, aceasta este scala „H”, care reflectă dorința de risc și senzații tari, curaj, determinare, imunitate la amenințare Oamenii curajoși, de regulă, au scoruri mari la o altă scală a acestui test - „C”, care reflectă capacitatea unei persoane

de a fi încrezătoare în sine, se confruntă cu îndrăzneală cu faptele, nu cedează la schimbări ale dispoziției aleatorii. A treia scară, care reflectă curajul unei persoane, este notat cu litera „F” și determină optimismul, nepăsarea, încrederea în noroc și steaua ta norocoasă. Astfel de oameni nu sunt deosebit de îngrijorați de viitor și sunt ghidați în viață de sloganul „Poate că va exploda!”
Analiza rezultatelor acestui test arată că curajul este diferit - o persoană cu un nivel ridicat de stabilitate emoțională (scara „C”) este capabilă de fapte eroice bine gândite care decurg din credințele individului. O persoană cu un nivel ridicat de curaj (scara „H”) comite uneori acțiuni nesăbuite pentru că iubește riscul și ignoră în mod conștient amenințarea, merg împotriva sorții. În cele din urmă, persoanele cu un nivel ridicat de neglijență (scara „F”) pot fi considerate curajos doar pentru faptul că, din cauza nepăsării lor, „sperând în întâmplare” și nu arătând precauția cuvenită, fără gânduri, ci „intervin” în situații riscante în care o persoană prudentă nu se va implica niciodată
Omul de știință polonez K Migdal a comparat un grup de alpiniști cu oameni „obișnuiți” a căror activitate de viață nu este asociată cu riscuri. Drept urmare, a descoperit că alpiniștii sunt într-adevăr mai puțin susceptibili la emoția fricii și sunt mai predispuși să ia decizii riscante. implicați în alpinism nu consideră multe situații care sunt considerate periculoase a fi persoane periculoase din grupul de control În plus, nevoia de succes în rândul alpiniștilor a fost semnificativ mai mare.
Să identifici în prealabil, înainte de a te confrunta cu un pericol real, care dintre oameni are curaj și cine nu, este destul de dificil.Pentru a face acest lucru, trebuie să simulezi situații extreme și să privești

aflați cum se comportă cutare sau cutare persoană în ea. De exemplu, atunci când SOBR (Unitatea Specială de Răspuns Rapid) acceptă noi adăugări, fiecare nou venit trebuie să treacă ceea ce se numește „testare fizică” contact complet cu 4 luptători SOBR experimentați. În această luptă se manifestă în mod clar toate calitățile personale ale subiectului de testare, curajul lui, insensibilitatea la durere, stabilitatea psihologică, voința de a câștiga. Unii începători se deteriorează deja pe primul sau al doilea partener, alții doar pe ultimul. și buze rupte, urcă înainte, sărind lovituri, dar purtându-le și el însuși. Numai în acest caz - dacă o persoană a rezistat patru lupte la rând cu adversari mai experimentați (nu neapărat a câștigat, dar a supraviețuit1), el va fi acceptat în echipă și, ulterior, i se va încredința să participe la operațiuni serioase.
Curajul este o calitate personală care nu se poate schimba în timp. Dacă o persoană a fost curajoasă în tinerețe, atunci la bătrânețe va da dovadă de curaj. Luați, de exemplu, două episoade din viața legendarului nostru cavaler S. Budyonny, de-a lungul biografiilor sale de mai bine de două decenii. Primul episod este reflectat în cartea sa de memorii, al doilea îi aparține lui Yulian Semyonov.
"Pe riscul și riscul meu, am decis cu un pluton (treizeci și trei de oameni) să atac un grup de convoai germane care se deplasează de la Brzezina. Înaintând pentru a ataca marginea pădurii, am văzut o baterie germană trasă de cai îndreptându-se înainte. a convoiului, vreo trei sute de metri. Trei artilerişti călare s-au îndreptat în direcţia noastră.Acest lucru ameninţa să perturbe succesul atacului.Totuşi, înainte de a ajunge în pădure, nemţii călare au trecut pe autostradă şi, după ce au ajuns din urmă cu bateria, au dispărut după colţ.în direcţia spre locația comandamentului diviziei noastre.Totuși, s-a dovedit că coada vagonului era acoperită de o companie de infanterie germană cu două

mitraliere grele.Nu am avut timp să mă gândesc și am condus imediat dragonii într-un atac asupra capacului vagonului german. Atacul a fost atât de neașteptat încât infanteriei inamice nu a avut timp să se întoarcă și să deschidă focul. După ce și-au abandonat puștile, soldații germani s-au predat. Doi ofițeri au rezistat și au fost uciși. Am capturat aproximativ două sute de prizonieri, inclusiv doi ofițeri, un vagon cu revolvere de diferite sisteme, un vagon cu instrumente chirurgicale și 35 de vagoane cu

uniforme calde de iarnă Pentru această bătălie de lângă Brzeziny, toți militarii plutonului au fost distinși cu cruci și medalii de Sfântul Gheorghe „Pentru vitejie” Am fost distins cu Crucea Sfântului Gheorghe de gradul IV”
Apoi, pentru că a bătut un ofițer de pluton, Budyonny a fost condamnat la curtea marțială, iar viața lui a stat în joc.
". Așa am aflat că sunt predat unui tribunal de teren.Ei bine, în timp de război un tribunal de teren putea pronunța o singură sentință - pedeapsa cu moartea. Singura întrebare era dacă mă vor spânzura sau mă vor împușca.pluton de escadrilă de marș. M-am dus să-l văd și mi-a confirmat că Krym-Shamkhalov-Sokolov, într-un raport adresat comandantului regimentului, mi-a cerut să fiu adus la o instanță de teren, că problema fusese deja rezolvată, iar tribunalul de teren a divizia noastră m-ar judeca
M-am gândit să fug de regiment. Împărtășindu-mi intenția lui Litvinov, am cerut să fiu informat cu privire la ziua în care va fi programată ședința de judecată.
Ochii mi s-au întunecat, gândul a fulgerat rapid: „Execuția Sfârșitul tuturor”
Dar adjutantul, după o pauză, continuă:
- Dar având în vedere serviciul său cinstit și ireproșabil înainte de comiterea infracțiunii, comanda diviziei a hotărât să nu acționeze penal, ci să se limiteze la privarea Crucii Sf. Gheorghe de gradul IV.
Un oftat de uşurare mi-a scăpat din piept.
După pronunțarea sentinței instanței de teren a diviziei mi-a fost înlăturată Crucea Sf. Gheorghe.Asta a fost sfârșitul chestiunii.Am rămas în funcția mea de subofițer de pluton al plutonului 3 al secției.
Escadrila 5 a Regimentului 1 8 Dragoni Seversky.
Și acum să dăm cuvântul lui Iulian Semyonov, care descrie evenimentele de la sfârșitul anilor 30, când Stalin, prin mâinile lui Beria, s-a ocupat de foști camarazi de partid.
„Semyon Mikhailovici a locuit în Peredelkino, la dacha, ca pe vremuri în satul său, cu gardieni, ginere, rangeri
Când a fost ridicat din pat — „au sosit cekiştii”, el — cât era, în lenjerie intimă — s-a repezit la fereastră, a deschis-o şi a strigat ocru — nu — „Pistoale-mitralieră — tovsi” Și a tras câteva focuri din un Mauser.

Apoi - la telefon, a format numărul lui Stalin „Au venit după mine1 Voi riposta, aceștia sunt descendenții lui Iezhov” Stalin - după o pauză lungă, nu a știut să calculeze - și-a dat seama că Semyon nu va renunța la fel de ușor ca intelectualii la fel ca Tuhacevski și Ubo-revich, el și-ar ridica tot satul cu mitraliere, iar scriitorii locuiesc acolo, vor fi discuții inutile, el a întrebat: „Cât mai poți rezista?” Budyonny a răspuns: „Voi trage până la sfârșit, vor fi suficiente cartușe”
- Păi, stai, - a chicotit Stalin, - O să încerc să ajut. L-am sunat pe Serebryany Bor, la casa lui Beria

- Ia-ți oamenii departe de Budyonny, lasă să rămână măcar un martor, unul - întotdeauna va fi de folos, îl cred. »

Istoria ne-a lăsat nume de regi și conducători militari care s-au distins printr-un curaj de invidiat. Cu militarii, este clar că însăși profesia lor îi obligă pe războinici să fie curajoși, fără această calitate ei nu au ce să se bazeze pe succes și glorie. ochiul vigilent al numeroși paznici și contribuie puțin la cultivarea curajului și a curajului.Cu toate acestea, cronicile istorice ne-au lăsat descrieri ale faptelor destul de curajoase ale conducătorilor din trecut.Unele dintre ele sunt descrise -

suntem în cartea lui A Gorbovsky și Yu Semenov „Pagini închise ale istoriei” Dintre figurile trecutului menționate în această carte, m-au atras doi împărați - francezi și ruși, care au întâmpinat surprinzător de calm și curajos loviturile destinului care a căzut asupra lor.

Foarte indicativ în acest sens este cazul care s-a întâmplat cu regele francez Louis Philippe - chiar cel despre care Alla Pugacheva a cântat în cântecul „Kings Can Do Everything” Acest împărat

Louis Filini

tor știa exact data planului de atentat asupra lui.Au primit mai multe scrisori anonime care spuneau dacă această zi este 28 iulie, în plus, informații similare au fost primite și prin alte canale.În ajunul zilei fatidice, amânarea soluției a unor probleme de stat până la 29 iulie, a observat el. „Mă voi descurca atunci, desigur, cu excepția cazului în care voi fi ucis mâine”, El nu și-a ascuns și nu și-a schimbat radical obiceiurile și modul de viață. Este greu de judecat acum ce a fost mai mult în revizuirea sa asupra credinței în destinul său. sau curaj, dar Louis Philip a lăsat evenimentele să-și urmeze cursul

În ziua stabilită pentru asasinarea sa, la unsprezece și jumătate în acea dimineață, înconjurat de curtenii săi, Leo Filip a ieșit cu o splendoare fără precedent pe porțile palatului său pentru a-și întâmpina soarta.procesiunea Aproape toți cei care i-au însoțit.

rolurile știau despre tentativa de asasinat așteptată și se așteptau cu teamă la un deznodământ tragic. Tensiunea teribilă s-a acumulat până când a fost descărcată cu un vuiet asurzitor. Conspiratorii au legat împreună 25 de țevi de arme, care au tras în același timp, aducând moartea inevitabilă regelui. Cu toate acestea, un miracol sau o providență l-a salvat pe Ludovic Filip. A rămas în viață, falnic printre câteva zeci de cadavre căzute și însângerate și a fost singurul care nu a primit nicio zgârietură în acest iad de smoală!

Împăratul rus Alexandru al II-lea a trăit și el într-o atmosferă de tentative continue de asasinat și, la fel ca regele francez, s-a comportat cu un calm și un curaj uimitor. Cu toate acestea, în ultimul moment, un trecător - un anume domnul Komissarov - l-a observat pe ucigaș și l-a împins sub cot, ca urmare, glonțul a zburat pe lângă el, iar trăgătorul - Dmitri Karakozov - a fost capturat. În acea zi, în jurnalul regelui au apărut linii zgârcite

„M-am plimbat cu Marusya și Kolya în grădina de vară... - au împușcat dintr-un pistol, trecut. . Ucigașul a fost capturat. Participare generală. Sunt acasă - în Catedrala din Kazan. Ura - toată garda din sala albă - numele este Osip Komissarov.

După această tentativă de asasinat au urmat una după alta încercările de a-l ucide pe țar.Revoluționarii i-au organizat o adevărată vânătoare, iar țarul nu a putut să nu înțeleagă că mai devreme sau mai târziu toate

acestea se vor sfârși cu moartea lui.trenul a trecut doar câteva minute înainte de momentul fatidic, iar Alexandru a primit din nou o amânare. Următoarea explozie s-a auzit deja în palatul însuși.La șapte și jumătate seara, când regele,
Tentativa de asasinat asupra lui Alexandru
după puțină întârziere, se îndrepta spre sala de mese, palatul se cutremură, luminile s-au stins, un vuiet și un fum acre au umplut coridoarele palatului.Revoluționarii au aruncat în aer aproape o sută de kilograme de dinamită, dar împăratul a supraviețuit acestui lucru. timp. Trăind în tensiune constantă, într-o stare de așteptare a morții, țarul a început să se schimbe.Înainte de vânătoarea pentru el, Alexandru al II-lea a fost o persoană destul de curajoasă și cu sânge rece - el a mers singur la un urs cu corn, dar cu timpul , au început să-i mănânce nervii.așteptându-se la o tentativă de asasinat, țarul chiar și-a împușcat cumva în adjutantul său doar pentru că asistentul său a făcut o mișcare ascuțită și lui Alexandru i s-a părut că vrea să-l omoare.din când în când se rezolva printr-un şuvoi furtunos de lacrimi.
La 1 martie 1881, o altă bombă a fost aruncată asupra lui. Mai mulți oameni au fost aruncați în bucăți, dar împăratul a supraviețuit din nou. Asasinul a fost capturat, iar regele a decis

să se uite la cel care l-a dorit mort Împăratul a crezut că totul s-a terminat și a mulțumit Domnului pentru mântuire, dar teroristul a aruncat o remarcă misterioasă: „Nu este prea devreme să mulțumesc?” Câteva secunde mai târziu, o a doua bombă, aruncată de Ignaty Grinevitsky, a zburat asupra țarului.Soarta a pus totuși capăt acestei povești.Țarul morea într-o baltă de sânge, iar în apropiere, învins de aceeași explozie, regicidul a fost de asemenea întins în sânge
Dacă „coborâți” din lumea încoronată puțin „mai jos”, atunci se poate observa că proprietatea unei persoane de a privi cu îndrăzneală în ochi și Grinevitsky
pericolul era foarte apreciat printre aristocrații englezi și crescut de ei încă din copilărie.Un adevărat domn englez trebuia să privească cu calm în ochii morții și să nu facă nici măcar aluzii să ceară milă de la soartă.Aceste calități umane s-au manifestat pe deplin în timpul morții tragice. a Titanicului, dezvăluind exemple de adevărată forță pentru lume. Aceasta este ceea ce Walter Lord scrie în cartea sa documentară „Ultima noapte a Titanicului”
„Benjamin Guggenheim a transmis un mesaj oarecum mai puțin răutăcios: „Dacă mi se întâmplă ceva, spune-i soției mele că ai făcut tot posibilul să-ți faci datoria.” Life bib Acum milionarul și valetul lui stăteau în costume de seară magnifice.
„Ne-am îmbrăcat cele mai bune haine”, a explicat Guggen-heim, „și ne-am pregătit să murim, așa cum se cuvine domnilor”.
L Scriabin în cartea dedicată celebrelor kata de mare -

trofeu, citează mărturia unei domnișoare americane Margarita Hayes din New York, care a vorbit despre detaliile a ceea ce se întâmpla pe Titanic și, în special, despre modul în care unul dintre cei mai bogați oameni de pe planetă de atunci, proprietarul a 150 de dolari. milioane, John Jacob Astor, sa comportat
"Colonelul Astor și-a pus brațul în jurul taliei soției sale și a ajutat-o să urce în barcă. Nu erau alte femei care ar fi trebuit să intre în această barcă, iar ofițerul navei l-a invitat pe Astor să intre în această barcă împreună cu soția sa. colonelul era îngrijorat pentru soția sa, care era în luna a opta de sarcină. S-a uitat la punte pentru a vedea dacă sunt femei care voiau să se urce în barcă și s-a așezat. Barca era

pe cale să fie lansată în apă când din pasaj a apărut o femeie care alerga. Ridicând mâna, colonelul a oprit lansarea bărcii, a coborât din ea, a ajutat-o pe femeie să stea în locul lui.Soția lui Astor a țipat și a vrut să coboare din barcă cu soțul ei, dar acesta a îmbrățișat-o și, mângâind-o ușor. ea pe spate, i-a spus ceva în liniște. Când barca a fost coborâtă, l-am auzit spunând "Doamnele ar trebui să fie întotdeauna primele" Mulți l-au văzut pe Astor zâmbind și cu mâna soției sale când barca era deja pe apă "
În conștiința de zi cu zi, se crede că există profesii în care se îndreaptă naturi timide (de exemplu, contabili sau profesori) și profesii pentru eroi, aceștia din urmă incluzând piloți, astronauți sau marinari, în care aproape toată lumea este un temerar disperat Despre un astronaut care i-a fost frică de o centrifugă, am scris deja, iar acum ne vom adresa piloților.Se pare că printre reprezentanții acestei profesii curajoase se găsesc și nu numai oameni curajoși, ci și cei cărora le este frică de pericol, și Ideea aici nu este doar în voința sau fermitatea caracterului (care este determinată de influența celorlalți și de autoeducație), ci mai degrabă în tipul de activitate nervoasă superioară, care se referă la calități înnăscute.
„Și în zbor, o navă cântărind zeci de tone a lovit o cădere incontrolabilă, nesistematică, în care a fost ceva dintr-un tirbușon și dintr-o criză a valurilor și, în general, diavolul știe ce”
Comandantul navei, pilotul M., nu a reușit să-și recapete controlul și, evaluând situația ca fără speranță, a comandat în grabă
- Echipajul să părăsească avionul! Catapulta imediat1 Si apoi el insusi a tras in aer Dar catapulta nu a fost risipita

considerate pentru utilizare în acest mod Nici comandantul navei, nici membrii echipajului care i-au îndeplinit comanda nu au fost salvați
... Și Kazakov? Kazakov nu și-a pierdut calmul fie că a simțit că acest amestec era cumva legat de criza valurilor și în straturile inferioare și mai dense ale atmosferei ar trebui să se oprească de la sine, fie pur și simplu a hotărât că încăperea este încă mare și nu avea niciun rost să ejectând pe opt kilometri, când nu este prea târziu să o faci, și la trei.
Într-un fel sau altul, a rămas pe loc, ținuți — aproape la „scruff” — pe acei membri ai echipajului care încă nu avuseseră timp să părăsească mașina și au continuat încercările încăpățânate, metodice, de a o aduce într-o poziție normală.
Și - iată, recompensa pentru calm și perseverență - avionul s-a supus în cele din urmă.Nu e de mirare că spun că un pilot care a folosit nouăzeci și nouă de șanse din o sută într-o situație dificilă nu poate considera că a făcut totul
Mai este o suta șansă!
Și apoi a ieșit la suprafață în memoria mea o pirogă din prima linie, în care două duzini de oameni așteptau un zbor către luptători inamici, foc antiaerien multistrat, spre posibilă moarte.
Repet că niciunul dintre acești oameni nu a rămas la fel ca înainte de anunțarea ordinului de luptă, dar, după natura schimbărilor vizibile, a fost posibil să se împartă toți cei prezenți în pirog în două grupuri clar diferite.
Unele voci au devenit mai puternice Fețele lor au devenit roz Nu puteau sta nemișcați. Fie au sărit în sus, apoi s-au așezat din nou, apoi au început fără nicio nevoie evidentă de a schimba echipamentul din tablete.Sistemul lor nervos a devenit excitat, activat. Desigur, aceasta a fost o emoție cauzată de conștientizarea pericolului iminent. Dar entuziasmul oamenilor curajoși Însuși entuziasmul datorită căruia ei în luptă - acest lucru a fost verificat în mod repetat - au acționat

energic, activ, au observat toate schimbările în situația trecătoare a bătăliilor aeriene în timp și au luat decizii rezonabile și corecte în conformitate cu aceasta. Drept urmare, astfel de oameni erau considerați (și într-adevăr erau) oameni curajoși, iar succesul în luptă i-a însoțit întotdeauna.
Dar printre cei prezenți au fost și alții care au pălit. Colț - luptat în sine. Nu au vrut nu doar să vorbească, ci chiar să asculte conversațiile celorlalți: pentru a-i atrage

manie, uneori a trebuit să le strig numele de mai multe ori. Sistemul nervos al acestei categorii de oameni a reacționat și el la pericolul iminent, dar a reacționat în felul său cu inhibiție, o scădere a activității. Desigur, a fost dificil"
Desigur, o astfel de concluzie a fostului pilot, clar adusă în discuție pe ideile lui I. Pavlov, este oarecum simplificată.care include sistemul limbic, care este responsabil pentru emoțiile noastre.Dacă, ca răspuns la un iritant, contribuie la eliberarea norepinefrinei, atunci o persoană aflată în momente de pericol experimentează un sentiment de emoție, disponibilitate de a lupta, ceea ce este definit prin termenul „furie sportivă” Dacă, totuși, cu un semnal de pericol, adrenalina predomină în sânge, atunci astfel de oameni va da toate semnele de frică
Rezumând discuția despre curaj ca calitate personală, trebuie menționat că tipurile pure de „bărbați curajoși” și „lași” sunt destul de rare în viață.motive externe și interne. Mai mult, unii psihologi consideră că în interiorul fiecărei persoane există multe „părți” ale personalității, adesea în conflict între ele, și în diferite momente ale vieții, comportamentul unei persoane poate fi determinat de una sau de cealaltă parte. Există chiar o tehnică specială în programarea neuro-lingvistică - „integrarea conflictelor”. părți”, care ar trebui să ajute părțile „certitoare” să ajungă la un compromis rezonabil. Vadim Shefner are o baladă minunată pe acest subiect
Suntem doi - eu și eu Unul dintre noi va muri, Când va veni ziua și va suna ceasul, Va merge în uitare, Se va topi ca fumul, Se va topi - și se va despărți pentru totdeauna de celălalt
Ipocritul sa repete „Duhul si carnea sunt ostile” Aici diavolul nu are nimic de-a face cu asta si nimic cu Domnul Nu cu trupul - duhul intra in lupta cu el insusi, Cand in sine este impartit in doua

Viața, ca un brigand solid, peste prăpastie, peste valurile Nespai, amândoi, fără să ne trădem, - Dar în zilele furtunoase, unul întorcea cârma, Celălalt, urcând în cală, s-a rugat și a vărsat.
Sclavul viclean moare, câinele laș moare - Altul, care a slujit Nemuritor și înaripat, va locui, altul va rămâne Pentru sărbătoarea veșnică a zilelor, pentru judecata veșnică a omului
5.2 CURAJUL DISPERAT DE RESPECTARE EMOȚIONALĂ
Dar locotenentul simțea deja un entuziasm abuziv, totul s-a învârtit în capul lui, Suvorov se grăbește înaintea lui, se duce la ea așa de yu. <'Băieți, mergeți înainte!' - strigă, repezindu-se, fără să se gândească că dăunează planului deja bine gândit al atacului general, că ghearele boturilor puștilor au fost expuse în armurile zidurilor inexpugnabile ale cetății care trec dincolo de goliciunea zidurilor cetății, că plutonul lui impotent va zbura în aer ca puful în aer și cu care glonțul fatal deja fluieră, pregătindu-se să-i trântească gâtul zgomotos.
II V. Gogot
"Suflete moarte"
Curajul este diferit. Un îndrăzneț, potrivit altora, actul unei persoane se poate datora unei varietăți de motive, datorie morală, disperare, risc

echilibrat cu precizie, chiar lașitate, dacă curajul într-o situație ajută o persoană să evite un pericol mai grav, care îi este mult mai frică de.
Odată, la redacția unui ziar militar (publicat pe Flota Baltică) a venit o scrisoare de la tineri marinari care au pus întrebarea „Cine ar trebui considerat un erou?” Marinarii scriau1 „Am intrat într-o dispută despre eroism, despre o ispravă. Unii cred că eroul este un got care nu se teme de nimic.Se poate arunca noaptea într-o mare furtunoasă fără ezitare, fumează pe un butoi de pulbere,

intră într-o luptă împotriva mai multor, argumentează cu îndrăzneală cu comandantul dacă se simte bine. Un astfel de dușman nu se teme. Aici este Pashka Korchagin - la urma urmei, el a fost, după cum se spune, un temerar. . Și Chkalov? Nu a părăsit corpul de gardă. Și ce erou era! Alții spun că numai cei care în viața de zi cu zi nu se abat de la cartă un singur pas, se supun mereu impecabil ordinelor, sunt capabili de o ispravă. Sau poate unei astfel de persoane se teme pur și simplu de pedeapsă? Apoi, într-un moment de pericol, va fi cu atât mai speriat.
De asemenea, avem de părere că anumite condiții sunt necesare pentru realizare. În față, în luptă - totul depinde de tine. Ce avem? La noi aproape că este considerat o ispravă dacă un marinar pe vreme furtunoasă stă de veghe două schimburi la rând. Dar acesta este eroism? Și, oricum, ce este eroismul?
Întrebările ridicate în scrisoare de tineri sunt într-adevăr importante în înțelegerea naturii eroismului, iar răspunsurile la acestea nu sunt atât de simple pe cât par la prima vedere. Într-adevăr, o varietate de motive pentru comportament pot sta în spatele faptelor îndrăznețe, iar ceea ce din exterior poate arăta ca un sacrificiu de sine profund gândit și conștient se poate dovedi a fi doar rezultatul unui impuls furios de moment. Și deși însuși faptul cutare sau acel act eroic din aceasta nu devine mai puțin semnificativ (în război, un tanc aruncat în aer de o grenadă rămâne așa, indiferent dacă, într-o criză de furie oarbă sau după reflecții dureroase, un luptător s-a repezit sub el în îndeplinirea îndatoririi sale militare), pentru această carte cele mai interesante sunt tocmai mecanismele psihologice care suprimă frica naturală și obligă o persoană să comită fapte îndrăznețe.
La urma urmei, se știe de mult că există un curaj nesăbuit al unei izbucniri emoționale care captează complet o persoană, atunci când o persoană realizează o ispravă nu pentru că trebuie să o facă, ci pentru că nu poate să nu o facă, pentru că pericolul îi face semn și îi încălzește sângele.
Despre o astfel de stare a scris A. S. Pușkin în „A Feast in the Time of Plague”1
Există răpire în luptă
Și prăpastia posomorâtă pe margine, Și în oceanul furios, Printre valurile amenințătoare și întunericul furtunos, Și în uraganul arab, Și în suflarea Ciumei!

Totul, tot ceea ce amenință moartea, Căci inima unui muritor ascunde plăceri inexplicabile - Nemurirea, poate, un gaj „ Și fericit este cel care, în mijlocul emoției, le-a putut dobândi și să le cunoască.
Celebrul jurnalist din Moscova de la sfârșitul secolului al XIX-lea - începutul secolului al XX-lea În Gilyarovsky, era cunoscut ca un om curajos, poseda o forță fizică remarcabilă (îndoia monede și lingurile de argint cu mâinile), cunoștea perfect jiu-jitsu, acționa ca acrobat. și călăreț într-un circ, a trecut printr-o școală dură a vieții printre tâlhari și rareori se retrăgea în fața pericolului.În același timp, ca

orice persoană, trăia uneori frică și anxietate.Dar, potrivit lui, acolo au fost momente din viața lui când frica s-a retras complet, când pericolul nu numai că nu l-a speriat, ci, dimpotrivă, l-a atras. Aceste senzații uluitoare le-a trăit în timpul Războiului Balcanic, pentru care s-a oferit voluntar de la teatru.Iată cum descrie momentele atacului în memoriile sale.
"Și am mers. Ce mi s-a întâmplat - nu știu. Dar inima mi-a tremurat, fiecare venă a tremurat, - Mi-a fost frică de nimic, absolut nimic. Timp de câteva zeci de sazhens înaintea bateriei inamice, dispărând în fum, prin care doar fulgere roșii fulgere de foc și suntem din ce în ce mai puțini.Aici muzica a tăcut - doar un singur gărben supraviețuitor, acoperind frenetic loviturile, ca înainte de moarte, cânta disperat ta-da-ta-da ta-da- ta-da Și iată echipa - „Hurra1” Așteptam „Ura1”.
Și iată cum descrie Lev Tolstoi starea de bucurie a luptei în romanul Război și pace:
„Ca urmare a acestui zgomot teribil, zgomot, nevoie de atenție și activitate, Tushin nu a experimentat nici cel mai mic sentiment neplăcut de frică, iar gândul că ar putea fi ucis sau rănit nu i-a trecut prin minte. Dimpotrivă, el devenit din ce în ce mai vesel... I s-a părut că cu mult timp în urmă, aproape ieri, a fost acel moment în care a văzut inamicul și a tras primul foc, și că peticul de câmp pe care stătea i-a fost un loc familiar pentru mult timp, în ciuda faptului că își amintea totul, gândea totul, făcea tot ceea ce putea face cel mai bun ofițer din funcția sa, era într-o stare asemănătoare cu delirul febril sau cu starea unui beat.

Se întâmplă într-un alt mod: o persoană nu experimentează „răpirea” cu pericol, dar totul se întâmplă atât de repede și de neașteptat încât o persoană comite un act îndrăzneț sub influența unui impuls de moment, fără să aibă timp măcar să se gândească la asta în mod corespunzător. explicați de ce oamenii care nu știu să înoate se aruncă de pe un pod după un om care se îneacă? Ei sunt mânați de o forță irezistibilă, această forță îi împinge în apă, fără a le da timp să-și revină în fire și să-și dea seama cât de lipsit de sens și de periculos este”, a scris S Zweig în Novelas despre astfel de situații.
Către Gilyarovsky
Cu toate acestea, un act de vitejie, oricare ar fi motivele care i-au stat la baza, a trezit întotdeauna respectul celorlalți, mai ales în anii de război, când curajul personal a căpătat o valoare deosebită. Pentru luptătorii curajoși, a fost introdus un premiu special - Ordinul Gloriei de trei grade. Cavalerul complet al acestui ordin a fost echivalat cu Eroul Uniunii Sovietice - adică avea privilegii mai mari decât proprietarul celui mai înalt premiu al țării - Ordinul Leni - cu privire la statutul Ordinului Gloriei a deschis calea cinstirii soldaților și sergenților - acolo, tuturor ramurilor armatei, iar prevederea privind acordarea acestui ordin a fost elaborată atât de detaliat și tocmai încât a exclus posibilitatea a unei premii accidentale sau, la pofta cuiva, a unei liste de fapte eroice, dintre care una trebuia săvârșită pentru a deveni domnul lui:
să fie primul care pătrunde în locația inamicului și cu curaj personal să contribuie la succesul cauzei comune;

în timp ce într-un tanc în flăcări, continuați să efectuați o misiune de luptă;
în luptă, dezactivați cel puțin două tancuri inamice cu foc de pușcă antitanc;

distruge de la 1 la 3 tancuri cu grenade de mână pe câmpul de luptă sau în spatele liniilor inamice;

disprețuind pericolul, fii primul care pătrunde în buncărul, cutia de pastile, șanțul sau pirogul inamicului, distruge-i garnizoana cu acțiuni decisive,

noaptea scoateți postul de pază (patrulă, secret) al inamicului sau capturați-l;

fiind într-o ieșire de noapte, distruge depozitul inamicului cu echipament militar;

captura stindardul inamicului în luptă

Uneori, sub influența unui impuls disperat, oamenii făceau astfel de isprăvi care nu erau prevăzute de Regulamentul de luptă. Să luăm, de exemplu, cunoscutul erou al Războiului Patriotic Alexander Matrosov, care a acoperit cu trupul mitraliera inamicului. În anii de război, peste 200 de oameni au realizat o astfel de ispravă, iar Matrosov a fost departe de primul pe această listă (omonimul său, instructorul politic al companiei de tancuri Pankratov, a deschis contul în august 1941), dar în mod tradițional o astfel de ispravă este asociat cu Matrosov.

Nu vom ști niciodată exact ce a simțit și ce a gândit în acel moment fatidic, un tânăr de 19 ani, când în februarie 1943 s-a repezit la ambazură, după cum știți, nu se discută Zona din fața buncărului (punct de tragere fortificat) a fost deschis, iar în acest câmp, într-o încercare fără rezultat de a lua satul, mulți luptători au fost uciși. Apoi, comandantul batalionului Artyukhov a trimis trei cei mai buni mitralieri cu grenade la mitralieră - au fost uciși, apoi încă trei. - au căzut și sub focul inamicului. Apoi, conform versiunii oficiale, Alexander Matrosov, ofițerul de legătură al comandantului, s-a oferit voluntar să arunce grenade în buncăr. Matrosov a reușit să se apropie suficient de mitralieră, dar grenadele nu au făcut rău germanilor. Mitraliera tăcu câteva secunde (poate că l-a uimit sau l-a rănit pe mitralierul), apoi a mâzgălit din nou. Soldații care se ridicaseră să atace s-au întins din nou.

atac, trunchiul inamicului a prins din nou viață. Matrosov nu mai avea grenadă, nici cartușe în mitralieră. Și apoi s-a repezit înainte înfuriat și a închis ambrazura cu trupul. Soldații care au fugit au aruncat grenade în buncăr și au eliberat satul Cernușki.

La șase luni după aceea, a fost emis ordinul lui Stalin nr. 69 din 8 septembrie 1943, răsunat în toată țara, care spunea că „marea faptă a tovarășului Matrosov ar trebui să servească drept exemplu de pricepere și eroism militar pentru toți soldații Roșii. Armată."

5.3 CURAJUL DEZPERĂNȚII

Disperarea este frică fără speranță.

decargues

Pe lângă furie și furie, alte emoții pot fi motivul unor acțiuni disperat de curajoase, de exemplu, disperarea celor condamnați, amestecată cu aceeași furie față de inamic.Fortăția Mihailovski a aruncat în aer magazia de pulbere pentru ca inamicul să nu facă obțineți-l și odată cu ea fortificația. Osipov însuși a murit. Numele său a fost trecut pentru totdeauna în listele companiei 1 a regimentului Tengin, iar așezarea de lângă fortificația Mikhailovsky) se numește Arkhipo-Osipovka.

Scriitorul de primă linie I. Stadnyuk în romanul „Război” a descris foarte bine starea psihologică a unei persoane care s-a simțit condamnat și nu a căzut în disperare din cauza acestui sortiment, dar, după ce a decis să-și vândă viața la un preț mai mare, a arătat o curaj deosebită "Numai o dată, în a doua zi a bătăliei, generalul Chumakov a experimentat chinul disperării și al deznădejdii. Acest lucru s-a întâmplat atunci când o puternică coloană de tancuri de germani a pătruns prin luminișul

din spatele formației sale și a intrat într-o ambuscadă de artilerie la fel de puternică. al brigăzii colonelului Moskalev, iar el, generalul Chumakov, pentru a-i lipsi pe germani de sprijinul de foc, a decis să treacă prin pozițiile de tragere ale artileriei și mortierelor lor cu un batalion de tancuri din rezerva sa.douăzeci de tancuri medii germane și mai multe Chumakov. arme de asalt, în timp ce sunt în

tancul comandantului său, nu putea să se opună pumnului blindat al germanilor decât cu șase „treizeci și patru” și vreo două duzini de tancuri de model vechi, cu motoare pe benzină. Se părea că nimic nu poate salva batalionul de la înfrângere într-un duel atât de inegal. Și tot ce a rămas a fost să-și dea viața mai scump, în folosul cauzei și mai eficient ca exemplu pentru ceilalți.Dar pentru ca frica să nu întunece limpezimea minții și pentru ca inima să nu se sufoce prematur, a fost necesare pentru a depăși câteva momente.
Câteva momente în care ai realizat că moartea este inevitabilă, că au venit ultimele tale minute. Și dacă te-ai împotrivit creșterii bruște a acestei îngrozitoare înțelegeri, nu te-ai grăbit, încercând să ocoliți moartea, ci te-ai împietrit și te-ai repezit spre ea, atunci nu ai capitulat nici măcar în sufletul tău. Așa că, dacă se întâmplă să mori, atunci în momentul morții în inima ta nu va mai fi loc pentru cea mai severă angoasă pe care o poate experimenta o persoană.Intensitatea pasiunii de lepădare de sine, pasiunea obscenă de luptă și ura față de dușman vor forța toate celelalte sentimente pământești din pieptul tău.
Și acum îmi doresc să fiu transportat din trecutul eroic al Patriei noastre în viața noastră de zi cu zi, unde, din păcate, mai este loc de ispravă (deși ar fi mult mai bine dacă soarta ne-ar da astfel de șanse mai rar).
După publicarea primei ediții a acestei cărți, am început să primesc scrisori de la cititori care descriu cazuri din viața lor, unde au vorbit despre fricile pe care le-au trăit și le-au învins. Vreau să aduc aici o astfel de scrisoare.Mi-a fost trimisă de Gali-na Vasilievna din Moscova, acum pensionar, fost contabil (după care mi-am schimbat radical părerea obișnuită despre oamenii din această meserie). Scrisoarea nu necesită comentarii și încă o dată ne convinge că suntem capabili de mai mult decât credem despre noi înșine și că puterea spiritului este mai importantă decât puterea corpului.
„Voi descrie un incident care mi s-a întâmplat acum câțiva ani. În ajunul zilei de 8 martie, am decis să cumpăr cadouri pentru copii, fete, pentru vacanță (am locuit în Vladivostok, am lucrat în regiune - venit al sindicatului de putere ca contabil șef)
Magazinul era în apropiere. Ora este ora cinci seara. Pe malul golfului Amur de pe plajă, am mers la toaletă pe drum. Un astfel de loc

aglomerat (centrul orașului) Nu este nimeni în toaletă Deodată ușa se deschide și intră un tânăr sănătos, într-un pulover gri. Am început să-i explic că aceasta este o toaletă pentru femei. M-a doborât cu o lovitură din mână și a început să smulgă geanta.Am ținut geanta strâns, erau documente bancare și bani.Mi-a scos un cuțit,un mic și a început să-mi învârtească în fața nasului. .
Mint și nu mă pot ridica. Gândul din capul meu este „Chiar am murit, ei bine, aici în rahat?” Nu am simțit frică” Cele două fiice ale mele au stat în ochii mei
Eu, întins, îl lovesc brusc în zona inghinală În timp ce el a prins locul dureros, mă ridic instantaneu și îl atac din față.L-am prins ferm de urechi și l-am lovit din nou cu genunchiul în vintre.

Am sărit în stradă țipând Ce am țipat - nu știu. Poliția era foarte aproape, au venit doi polițiști.
Mi-am venit în fire doar la secția de poliție (l-au adus și acolo) Mai târziu, la proces, a spus că, pe lângă toate, ea m-a bătut la poliție. Nu-mi amintesc asta ”

5.4 CURAJUL LINIT AL O DECIZIE CONȘTIENTĂ

Dar să ne întrebăm: de ce o persoană nu respectă o comandă? Cel mai adesea pentru că îi este frică să moară în timp ce o face. Și acum ne întrebăm: cum să depășim această frică? Ceva care este chiar mai puternic decât frica de moarte. Ce este? În diferite circumstanțe, separare: credință în victorie, stima de sine. (La naiba arată ca un laș în fața unui număr de camarazi și uneori doar cu o execuție nenorocită.
K. Simonov
În epigraful de mai sus, Konstantin Simonov oferă mai multe motive pentru care o persoană poate arăta dispreț față de pericol, și printre acestea - stima de sine și teama de a arăta ca un laș în fața camarazilor. Vorbim aici despre fenomene psihologice foarte importante - așa-numitele „principii” sau „credințe”

Credințele sunt fenomene pur umane, necunoscute nicăieri altundeva în natura vie, esența lor constă în faptul că „încorporate” în conștiința unei persoane în procesul dezvoltării sale sociale sau „crescute” de el, programele de comportament se dovedesc adesea a să fie mai puternic decât programele genetice înnăscute, care dictează minții strategii de răspuns complet diferite în această situație.Și apoi omul de știință își taie nervii în braț pentru a studia ulterior procesul de restabilire a sensibilității la durere (Hebb), tace în timpul interogatoriului, dându-și seama că o astfel de tăcere înseamnă moarte (Zoya Kosmodemyanskaya) sau merge până la foc, pentru că el crede că adevărul este mai presus de toate (Giordano Bruno)
Pe de o parte, astfel de exemple ne arată adevărata măreție a spiritului uman, care s-a înălțat deasupra biologiei crude a strămoșilor noștri animale și, pe de altă parte, când ne vin în minte ororile Războiului Civil sau din noaptea Sfântului Bartolomeu. , ei arată total absurditate a opiniei conform căreia ar trebui să-și dea viața pentru convingerile lor religioase sau ideologice
Cu toate acestea, în ciuda diversității culturilor și tradițiilor dezvoltate de-a lungul a mii de ani de mii de popoare ale Pământului, în procesul de evoluție socială s-au cristalizat câteva principii de bază care sunt recunoscute drept corecte în aproape toate culturile naționale.Unele dintre ele le putem se regăsesc în textele sacre (poruncile lui Dumnezeu), parțial în programele politice (Codul Moral al Constructorului Comunismului), parțial în Codul Legilor (Codul Penal), parțial în „inconștientul colectiv” al poporului.
De exemplu, loialitatea față de cuvântul și Patria sa a fost întotdeauna considerată un principiu moral înalt care impune respect în orice moment și între toate popoarele.De aceea, indiferent de cât de schimbate valorile și principiile politice în ultimii ani în Rusia, oamenii vor Întotdeauna amintiți-vă cu admirație de astfel de eroi ai ultimului război, cum ar fi generalul D. M. Karbyshev, care și-a dat viața în mod conștient pentru principiile sale Chiar și la începutul războiului, el, mai șocat de ochi, a fost capturat. Deoarece era un specialist major în trupe de inginerie, germanii i-au oferit imediat cooperare. El putea să trăiască, să muncească și chiar să-și păstreze gradul de general (schimbând doar uniforma sovietică în uniforma Wehrmacht-ului), dar Karbyshev a refuzat categoric să lucreze pentru naziști. Apoi l-au trimis. la lagărul de concentrare Mauthausen, sperând că sub influența unei situații groaznice, generalul a mâncat -

trudește și trece la ei.Dar Karbyshev a rezistat cu fermitate câțiva ani, respingând categoric toate opțiunile de cooperare cu inamicul. A murit ca un martir, dar nu a trădat Patria Mamă
Acest exemplu de fapt nu necesită comentarii, cu toate acestea, există cazuri care nu sunt atât de sigure și provoacă controverse
3" și cu "<*"*"-
„JOD ZDZJYAV'GCHMMDYM w Zhzhyaima OgTZHCHZHSTYIMNOY zhoym”, atribuiți poszhrgno gzhrzd Ssmypont „zhoyek Nlr> -
DYin ^ lume M "x < yyav" ichu.
flha bv&x«$>l<ir. Oh?” 1?*#. SSR'
<P IIi? L}
C g. MDOMDO * "S" ONT pijytmim ■'•x- figure chezhnmzhAu "" *' #
Snvzhmo^iShy "." "Sgragi and
Y * ov "x izhchzhrt * nye shuplg" 8 Tsngaiah; „Dmitri c*” Zh. Uchkniu,
Vannu I "* m # y * ii < etu, F mann and peace" ha "" yazhtchm "*■> min"
zhaiii
generalul D Karbyshev
cel puțin un alt general rus - Andrei Vlasov, pe care unii îl consideră un laș și un trădător, în timp ce alții îl consideră un luptător împotriva bolșevismului.care și-a găsit curajul să pună un glonț în frunte, așa cum ar trebui să facă un ofițer din universal. poziții, actul generalului rebel, mi se pare, încă merită condamnat, deoarece încercând să lupte pentru convingerile sale anticomuniste s-a bazat pe ajutorul inamicilor Patria sa Să presupunem că Vlasov credea că regimul stalinist a adus doar dezastre Rusia, dar nu s-a putut abține să nu vadă că invazia nazistă nu a fost mai puțin dăunătoare. Dorind binele țării tale și ajutandu-i dușmanii - o astfel de cale nu poate fi recunoscută corect
În general, trebuie să admitem că acțiunile anumitor oameni nu primesc întotdeauna o evaluare morală neechivocă a celor din jur. Multe depind de mediile sociale și istorice specifice.

condiții - ceea ce este considerat un comportament destul de demn astăzi ar fi considerat lașitate și dezonoare în secolul 18. De exemplu, o persoană care a reacționat calm și reținut la o insultă a unui huligan beat în timpul nostru, în timp ce în zilele muschetarilor, el ar au fost cu siguranță notate în chiloți disprețuitori. În zilele duelurilor, era normal să te grăbești într-un duel pe moarte din cauza unei priviri piese sau a unui cuvânt scăpat accidental.
O examinare atentă a fenomenelor de curaj și lașitate sugerează că un comportament cu adevărat demn se află undeva la mijloc între frica animală pentru viața cuiva și curajul disperat nesăbuit.Se poate lua o altă linie de coordonate, la un capăt al căreia va fi egoismul și la celălalt - altruismul și sacrificiul de sine.A treia versiune a punctului de plecare este dorința activă de a-și salva viața la un pol și lipsa pasivă de voință a celor condamnați la celălalt.îndeplinește-ți datoria cu demnitate și încearcă totuși să salvează-te. Puțini oameni se pot lăuda cu o astfel de calm, cu toate acestea, există exemple reale de astfel de comportament
Istoria omenirii, bogată în evenimente dramatice, oferă cercetătorului nu atât de multe situații în care lașitatea și curajul, frica și neînfricarea s-au manifestat în forma lor pură, fără amestecul de credințe religioase și ideologice care îngreunează analiza cu acuratețe a acestor aspecte psihologice. fenomene.

Una dintre cele mai cunoscute tragedii de acest gen este scufundarea Titanicului în 1912. În acea noapte rece de aprilie, pe nava condamnată se aflau 2.207 de oameni, iar fiecare dintre ei, fiind în pragul vieții și al morții, a experimentat această situație. în felul lui. Unii dintre pasageri și-au acceptat pasiv soarta, nefăcând nici măcar o încercare de salvare. S-au așezat pe punte și s-au rugat în tăcere. Alții, precum proprietarul unei nave pe moarte, bogatul Bruce Ismay, au încercat cu cârlig sau cu escroc să se urce pe bărci de salvare, iar singura lor emoție a fost frica pentru propriile vieți. Alții, precum căpitanul Smith, și-au făcut datoria fără teamă, dar nu au făcut nimic pentru a-și salva propriile vieți. Dar au fost și cei care au luptat până la capăt pentru viețile altor oameni, iar când au făcut tot ce au putut, au început să lupte la fel de disperați pentru a lor. Acest comportament mi se pare cea mai mare vitejie.
Un exemplu de astfel de poziție, în care există o frică umană normală pentru viața cuiva, dar această frică este sub controlul datoriei, este comportamentul secundului Lightoller. Tot timpul după ciocnirea Titanicului cu un aisberg, a lucrat pe navă, organizând debarcarea femeilor și copiilor în bărcile de salvare, dând totodată dovadă de hotărâre și curaj real. Situația a devenit deosebit de critică când a lansat ultima barcă, proiectată pentru 47 de locuri, în timp ce pe navă mai erau 1.600 de oameni sortiți morții. Cu toate acestea, Lightoller nu a făcut nici cea mai mică încercare de a se plasa în această barcă, deși avea dreptul să o facă. Cu toate acestea, este mai bine să-i dați cuvântul lui Walter Lord, autorul poveștii documentare „Ultima noapte a Titanicului”.
„Stăt pe acoperișul cabinelor ofițerilor, Lightoller a văzut acest val. A urmărit cum mulțimile de oameni conduși de el se retrăgeau pe punte, cum cei mai ageri reușeau să evite contactul cu el, iar cei mai stângaci nu aveau timp. să se retragă suficient de repede și au fost absorbiți de apă Lightoller și-a dat seama că retragerea oamenilor spre pupa era doar o prelungire a agoniei.S-a întors cu fața la prova navei și a sărit în apă.Când a ieșit la suprafață, a văzut în față. din el „cuibul corbilor” (platformă de observare pe catarg pentru belele), care se afla acum la nivel cu suprafața mării. Instinctul orb de autoconservare l-a făcut pe Lightoller să înoate pentru câteva secunde până la „cuib” ca la un loc de mântuire.
Dar curând și-a revenit în fire și a început să navigheze departe de corabie. Cu toate acestea, apa care s-a revărsat în Titanic prin localizat

evantaiele din apropierea hornului lui de la prova, l-au aspirat pe Lightoller și l-au lipit de grătarul de sârmă. Lightoller s-a rugat lui Dumnezeu ca acest grătar să țină, să nu cadă și a început să se întrebe cât de mult va putea rezista, rămânând prins de el.
Nu a avut timp să ghicească.Un val de aer fierbinte a scăpat din interiorul Titanicului prin ventilator și l-a aruncat la suprafața mării.Gâfâind după aer și scuipat, a plecat în cele din urmă de pe navă către un seif. distanţă.
Apoi al doilea a înotat la barcă, care s-a răsturnat, dar a rămas pe linia de plutire și a reușit să urce pe fundul ei.În această barcă s-au urcat aproximativ treizeci de oameni, dar unii dintre ei au înghețat ulterior și au fost spălați în apă de valuri. La urma urmei, temperatura apei în acea noapte a fost de minus două grade! Potrivit martorilor oculari, datorită calmului lui Lightoller, cei mai mulți dintre însoțitorii săi au reușit să aștepte apropierea ajutorului. Cert este că aerul ieșea din când în când de sub carena bărcii răsturnate și se cufunda din ce în ce mai adânc în apă. Din când în când, un val se

rostogoli pe fundul său și orice mișcare greșită a unei persoane ar putea scufunda vasul subțire. Apoi, al doilea a poruncit toți cei treizeci de oameni să se ridice, i-a aliniat în două rânduri și i-a făcut să se întoarcă cu fața la prova bărcii. Când ea a început să se rostogolească, el le-a ordonat oamenilor să se aplece simultan într-o direcție sau alta și astfel să egaleze echilibrul fragil.Mișcând greutatea corpului de pe un picior pe altul, înghețat, înmuiat în apă cu gheață, oamenii nu numai că și-au păstrat susul „navă” pe plutire, dar și s-au încălzit cu aceste mișcări, Lightoller și-a încurajat echipa cu mesaje despre apropierea iminentă a ajutorului și, într-adevăr, după mai bine de o oră de echilibru în pragul vieții și al morții, au fost observați și salvați. de vâslaşi de pe alte bărci

Acest exemplu este foarte indicativ, dar, desigur, este una dintre situațiile care apar rar în viața noastră.Cu toate acestea, există profesii ai căror reprezentanți trebuie adesea să dea dovadă de curaj și departe de un impuls eroic - cel mai dificil, deoarece se manifestă fără nicio urmă de romantism și lipsită de un strop de eroism.E doar o meserie.

Ca exemplificare, se poate cita un fragment din memoriile sapatorului A Fomin, în care vorbește despre testarea rezistenței podului pe care l-a construit. De fapt, „testul de forță” în astfel de situații a fost supus curajului unui inginer

„Primul a fost să treci printr-un tren de probă ca parte a unui abur

5 Curaj

285

o căruță și trei peroane încărcate cu balast, un tren mic se apropia deja de la Nevinnomyssk. Locomotiva a aruncat cu furie pufăi de fum negru din coș. Ambele maluri ale Kubanului erau presărate de oameni: atât soldați, cât și localnici s-au adunat.Chiar înainte de pod, trenul s-a oprit.Șoferul aștepta un semnal de mișcare.

– Fomin, porunci colonelul Vizirov, repede sub pod! Locul tău este acolo (Conform tradiției, constructorul principal de poduri la primul său test ar trebui să fie sub pod)

Îndeplinind ordinul, a coborât panta și s-a mutat în porțiunea vechiului suport intermediar care iesea din apă. Din ea s-a ridicat o cușcă de dormit. A existat, de asemenea, un dispozitiv primitiv pentru măsurarea mărimii retragerii structurii podului sub sarcină. Grinzile metalice ale unei suprastructuri atârnau deasupra capului.

Prin zăbrelele care se împleteau grinzile se vedea cerul albastru Dar spre dreapta a început să se acopere treptat cu ceva întunecat și nu am bănuit imediat că trenul se târa încet pe pod. Când atârna deasupra mea, cușcă de dormit, cernere, trosnit tare impresie plăcută. Mi-am tras involuntar capul în umeri și abia m-am luptat cu dorința de a alerga. Între timp, motorul, pufând cu grijă și aruncând bucăți fierbinți de zgură, s-a deplasat încet de-a lungul podului, târând în spate platforme grele.De jos se vedea clar cum pleacă trenul spre a doua jumătate a podului.În curând, cerul albastru a strălucit. iar prin trepte. Abia atunci mi-am amintit despre indicatorul de reducere: săgeata sa aproape a ajuns la linia roșie de control.

Trebuie remarcat faptul că curajul în munca unui sapator trebuie să fie însoțit în mod necesar de munca logicii și a rațiunii, deoarece, după cum se spune, „un sapator greșește o dată”. Curajul unui impuls disperat nu este potrivit aici - sunt potrivite doar curajul calm și calculul precis. Același A. Fomin din cartea „Pe șapte fronturi” povestește despre un episod al activității sale, care aproape s-a încheiat tragic, dacă nu pentru calmul sapătorului și excelenta cunoaștere a nuanțelor profesiei sale.

„La începutul curățării minelor, în curând unul dintre paznicii mei din lanțul de mineri a ridicat mâna. Asta însemna că el îl chema pe șeful lucrării, adică pe mine.
- Ce s-a întâmplat?

- Nu pot scoate siguranța din mina asta. Zaelo - și atât.
Am încercat eu însumi. Carcasa de lemn a minei, umflată de umezeală, a blocat siguranța. Mine similare, conform instrucțiunilor, urmau să fie distruse pe loc. Dar cum să o aruncăm în aer dacă era un spital în apropiere și în apropiere se afla un oficiu poștal local și mai multe clădiri rezidențiale.
- Faceți un pas înapoi cu douăzeci de metri în lateral? – a ordonat tuturor celor care erau în apropiere.
A trebuit să rezolv singur lucrurile. Siguranța este blocată strâns Ce să faci? Și apoi am făcut ceea ce este strict interzis de toate manualele, am pus capătul ascuțit al cuțitului finlandez între corpul minei și știftul siguranței care ține tija de luptă în poziția armată și am tras mânerul cuțitului spre mine. nu am cedat acestui efort, în loc să las mina în pace, am tras și mai puternic de mânerul cuțitului, iar știftul s-a rupt. Și exact în locul unde trece prin deschiderea atacantului. Totuși, sub influența arcului principal, acesta a fost ținut în gaură, deși capetele sale se apropiau încet, devenind din ce în ce mai mult ca o coadă de rândunică.
Într-o fracțiune de secundă ar putea urma o explozie, iar în acele fracțiuni de secundă am reușit să eliberez cuțitul din mână și să-mi apuc degetele pentru capătul proeminent al atacatorului. În aceeași secundă, ambele jumătăți de știft au căzut din orificiul în care era amplasat cecul, iar acum l-am ținut pe atacantul în poziția armată cu doar două degete. Un arc puternic l-a smuls literalmente din mâini. Degetele au început să amorțeze. Dar conștiința mea a funcționat clar, încet, pentru a preveni o lovitură, am eliberat atacantul până am simțit că se sprijină pe capsula detonatorului. Și nervii mi-au cedat, am fost acoperit de sudoare rece, picioarele mi-au cedat literalmente și m-am așezat lângă mină pe pământul rece. Mâinile mele nu se supuneau, nu puteam să-mi fac un rulou: tutunul se trezea. Abia când îmi aprindeam o țigară, m-am liniștit și deja puteam să raționez calm.
În fața mea se afla o mină echipată de luptă, care a devenit mai periculoasă decât înainte, deoarece vârful percutorului se sprijinea acum pe amorsa siguranței.Și cea mai ușoară lovitură pe capătul proeminent al percutorului era suficientă pentru a provoca o explozie. Nu, nu poți lăsa o mină în această stare. Trebuie făcut ceva în privința ei. Si ce? Și soluția a fost găsită. După ce a examinat din nou mina, a fost convins că carcasa ei de lemn, doborâtă în grabă de scânduri înguste și chiar nevopsite, cu greu putea rezista.

să încerc din nou să trag percutorul de siguranțe în poziția inițială și să-l asigur în această poziție cu un știft nou, al cărui stoc îl aveau întotdeauna minerii.Dar după ce am experimentat, nu am mai îndrăznit să ating siguranța. a mai rămas un singur lucru: să încerci să scoți explozivul din mină prin ruperea benzilor de acoperire, iar apoi din interior să neutralizezi siguranța. Ceea ce am făcut cu greu.Și abia atunci m-am simțit atât de obosit încât cu greu mă puteam ridica în picioare. Duelul cu moartea a fost câștigat”
Oarecum în afară de alte tipuri de curaj este comportamentul unei persoane pentru care curajul provine dintr-un obicei al pericolului, astfel încât ascuțimea fricii este ștearsă treptat Mineri, alpiniști,

parașutiști profesioniști și forțe speciale - toți acești oameni dobândesc în cele din urmă un calm deosebit că cu experiență îndelungată Scriitorul V. Gilyarovsky și-a descris sentimentele în războiul ruso-turc astfel: „La început a fost groaznic să stai în lanțuri. vor planta un țăruș.. Și apoi a devenit un obicei și nu există niciun gând: tu stai, dar asculți, dar îți amintești de viața și de ființa rusă...”
Astfel, curajul poate fi rezultatul unei întâlniri obișnuite cu pericolul, când amenințarea se repetă atât de des încât încetează să provoace teamă. Pe această temă pot fi citate multe exemple din viață: un boxer începător tremură și își face griji înainte de a intra pe ring, în timp ce un veteran cu experiență simte mai degrabă furie și nerăbdare decât frică; un șofer începător încearcă să conducă liniștit noaptea sau pe drumuri alunecoase, iar un șofer experimentat conduce o mașină cu aceeași viteză noaptea ca și ziua. Astfel, experiența și obișnuința îndepărtează frica, iar acest lucru nu se încadrează tocmai în „ipoteza informațională a lui Simonov”, despre care am scris în al treilea capitol, - la urma urmei, pentru emoția fricii, este nevoie de cel puțin o fracțiune de surpriză, iar daca pericolul a devenit familiar si chiar banal, atunci emotia devine mai slaba.De aceea, in situatii critice, experienta este mai importanta decat curajul, deoarece iti permite sa actionezi cu sange rece, si deci cu sanse mai mari de succes.
„În mai 1969, în timpul zborului lui Apollo 10 pe orbita unui satelit artificial al Lunii, astronauții T. Stafford și Yu Cernan au testat modulul lunar într-un zbor autonom. Acest tip de test este foarte necesar pentru cosmonautică, deoarece verificarea în realitate -

în aceste condiții reduce dramatic probabilitatea de defecțiune, crește siguranța zborului.
În timpul acestor teste, modulul lunar s-a apropiat de două ori de Lună la o distanță de cincisprezece kilometri.În etapa finală, după ce a manevrat pe orbită pentru a asigura întâlnirea și andocarea cu compartimentul principal al navei, astronauții au separat debarcaderul modulului lunar. Deodată, cabina lunară cu astronauții a început să se rostogolească rapid. Astronautul Ser-nan a strigat: „Cadem pe lună!” Dar astronautul Stafford a evaluat instantaneu situația și, folosind controlul manual, a nivelat poziția cabinei lunare. Aceasta era o condiție prealabilă care, în anumite condiții - cu confuzia comandantului, cu incapacitatea de a lua decizii în condiții stresante și cu lipsă de timp - ar putea costa viața echipajului Apollo 10.
Extrem de interesantă este însăși iluzia „căderii” aeronavei, care este caracteristică piloților neexperimentați, în acele cazuri când își pierd orientarea în spațiu. Și astronautul Cernan a fost în acest caz un pilot mai puțin experimentat în comparație cu Stafford. În situația actuală, experiența anterioară de zbor a lui Stafford pare să-i fi permis să avorteze rapid și cu succes dezvoltarea ulterioară a urgenței.”

5.5 PREZENTA UNEI ALTE MOTIVATII MAI PUTERNICE DECAT INSTINCTUL DE FRICA

5.5.1 Rușine

Dar, alături de prejudecăți, s-au pierdut și unele calități nobile. Bărbații vor continua să fie curajoși, dar își vor arăta curajul într-un mod complet diferit. Cei 7 bărbați de pe Titanic aveau un stil aparte.
Walter Lord.
„Ultima noapte a Titanicului”
De foarte multe ori, acțiunile care par curajoase unui străin se datorează faptului că unei persoane îi este rușine să facă altfel, deoarece îi este teamă că alți oameni vor gândi rău despre el. Într-o altă situație, această persoană ar fi putut manifesta timiditate, dar dacă știe că lașitatea lui va fi condamnată de oameni,

a cărui părere îi este dragă, ar prefera să piară decât să se retragă în fața pericolului. Un exemplu de astfel de situație este descris de marele scriitor rus Lev Tolstoi.
„Comandantul regimentului, chiar în momentul în care a auzit împușcăturile și strigătele din spate, și-a dat seama că regimentului său s-a întâmplat ceva groaznic și s-a gândit că el, un ofițer exemplar care a servit mulți ani, nu era vinovat de nimic. , ar putea fi vinovat în fața autorităților într-o neglijență sau necinste, așa că l-a lovit că în

în același minut, uitând atât de colonelul de cavalerie recalcitrant, cât și de importanța sa generală și, cel mai important, uitând cu desăvârșire de pericol și de sentimentul de autoconservare, el, apucând pomul șei și dând pinteni calului, a mers în galop către regiment. sub o grindină de gloanțe care presăra, dar cu bucurie l-a trecut pe lângă el. Voia să știe singur ce era, și să ajute și să îndrepte greșeala cu orice preț, dacă era din partea lui, și să nu fie vinovat de el, după ce a servit pt. douăzeci și doi de ani, un ofițer exemplar care nu s-a remarcat în nimic.
Scriitorul rus Mihail Zoshchenko a experimentat multă vreme acvafobia - frica de apă. A făcut eforturi mari pentru a-l învinge, dar acest lucru nu a avut întotdeauna succes. „Comportamentul meu a fost în mare parte rezonabil”, a notat el în cartea sa autobiografică „Înainte de răsărit”. - Frica nu m-a condus de mână, ca un orb. Dar el a fost prezent în mine, mi-a perturbat funcționarea corectă a corpului, m-a obligat să evit „pericole”, dacă nu

au fost sentimente sau îndatoriri mai înalte < > Îmi amintesc un astfel de incident pe front Am condus un batalion în poziție Era un râu în fața noastră A fost un moment în care mi-a fost rușine Traversarea nu a fost dificilă, totuși am trimis cercetași la dreapta și stânga pentru a găsi traversări și mai ușoare le-am trimis cu speranța secretă de a găsi o cale uscată peste râu
Era începutul verii și nu puteau exista astfel de căi. Am fost rușinat doar pentru un minut. Am ordonat să fie chemați cercetașii și am condus batalionul peste râu. Îmi amintesc de emoția mea când am intrat în apă. Îmi amintesc bătăile inimii, pe care abia le-am reușit. S-a dovedit că am făcut ceea ce trebuie. Trecerile erau la fel peste tot - tu. Și m-am bucurat că nu am întârziat, că am făcut ceea ce trebuie.
Asta înseamnă că nu am fost o unealtă oarbă în mâinile fricii mele.Comportamentul meu a fost întotdeauna dictat de datorie, conștiință, conștiință.Dar conflictul care a apărut adesea în același timp m-a dus la stare de rău.
5.5.2 Valori morale determinate social
Patria este spiritul viu al oamenilor, șederea în care dă un sentiment ferm al bunătății și dreptății sale.
Ilyin
Fiecare națiune are propriile tradiții, unele naționalități le păstrează în special și le tratează cu grijă. Ele constituie „spiritul” și „sarea” acestui popor și au fost menținute de secole. Când vine vorba de păstrarea lor, frica se lasă deoparte și oamenii arată lumii exemple de adevărată vitejie.
Cu multe secole în urmă, celebrul cuceritor Tamerlan a capturat orașul armean Goshavank.Dorea să ia bogăția mănăstirii locale - aurul ascuns de țărani. Dar nu a găsit aur acolo. Nici măcar tortura nu a dus la nimic - nu au dat bine ascunzătoarea, se pare, cine cunoștea puterile și slăbiciunile armenilor, l-au sfătuit pe cuceritor „Ordine să ardă cărțile mănăstirii și limbile le vor fi dezlegate.” Ei strângeau cărți scrise de

mână și se pregăteau deja să arde-le, în timp ce oamenii blocau drumul spre foc
- Stai, vom da aur - Și am dat totul
Tamerlan era uimit, nu putea înțelege cum puteau fi schimbate comori adevărate cu niște cărți de hârtie.

războinicul a luat cartea scrisă de mână, a răsfoit-o, desenele erau frumoase, unele erau finisate cu aurire, și a crezut că armenii l-au înșelat - aurul era ascuns între pagini. A zgâriat hârtia cu o unghie lungă - el nu a putut nici măcar să obțină praful de aur.țărani de bijuterii și ustensile de aur și apoi a plantat din nou un volum antic pe mână.Ceva nu se potrivea aici.Poate că niște noroi misterios este depozitat în aceste cărți ciudate -
Matenadaran
creștere, fără de care acești oameni nu pot trăi.Tamerlan i-a înmânat cartea celui care stătea mai aproape
- Citiți ce scrie aici
Bărbatul a luat-o cu grijă, ca un copil adormit, și a început să răsfoiască
– Nu știu să citesc, comandante, spuse el în cele din urmă vinovat.
Tamerlan îi dădu manuscrisul celui de-al doilea, celui de-al treilea.Tăranii ridică din umeri stânjeniţi.
„Nu putem citi, întoarce-te la călugări”, au spus ei.
– Atunci de ce ai dat aurul pentru acele cărți? i-a întrebat surprins.
"Iată istoria noastră", a răspuns călugărul pentru țăranii analfabeti, "istoria noastră și rugăciunile noastre. Și ei știu că fără istorie, oamenii sunt morți".
Tamerlan s-a uitat la public, și-a mutat privirea de la o grămadă de cărți la o grămadă de aur și bijuterii, iar fruntea i-a fost acoperită de riduri. Poate că, pentru o clipă, s-a gândit mai întâi la adevăratele valori ale acestui lucru. viata, pentru care oamenii sunt pregatiti sa suporte tortura si in fata careia stralucirea se estompeaza.aur
Au trecut mulți ani Unde acum comorile marelui cucerire -

la? Iar cărțile scrise de mână au fost salvate de poporul armean și se află în prezent în depozitul național - Matenadaran.
Când, în timp ce adunam material pentru această carte, am discutat cu soldații SOBR, i-am întrebat adesea cum reușesc să învingă frica în situații extreme - în timpul reținerii bandiților periculoși, în timpul călătoriilor de afaceri în Cecenia și în alte „puncte fierbinți” ale țării noastre. . Aproape în unanimitate, mi-au răspuns că cel mai important sentiment care îi ajută să uite de frică este responsabilitatea pentru viața camarazilor lor care sunt în apropiere.Din conversațiile cu ei mi-am dat seama că fraternitatea în arme nu sunt cuvinte goale.Reducerea fricii aici. apare din două motive, în primul rând, datorită sentimentului de sprijin din partea unui prieten; sentimentele că spatele și flancul tău sunt bine acoperite și, în al doilea rând, preocuparea pentru siguranța camarazilor tăi îți permite să te distragi oarecum de la teama pentru propria ta viață. Drept urmare, „Eu” este înlocuit cu „Noi”, iar în loc de un grup de personalități individuale, apare un singur „organism” aproape nesupus fricii - o echipă de reacție rapidă
5.5.3 Caracteristici personale
Stabilitatea morală este inamicul natural al fricii. Ambiția este un alt antidot puternic împotriva fricii - dorința pasională a unei persoane de a fi văzută.
Copeland N.

„Psihologie și soldat”
Fiecare persoană are o anumită ierarhie a valorilor - ceva este mai semnificativ pentru el, ceva este mai puțin important. Aceasta include atât valorile biologice, cât și cele sociale, iar în timp, aceste relații se schimbă - ceea ce a fost valoros ieri, astăzi își poate pierde relevanța și invers. Frica poate fi biologică (instinctul de autoconservare) sau socială (frica de a-și pierde respectul de sine sau un anumit statut social), dar este aproape întotdeauna posibil să găsești astfel de valori personale care să învingă frica și să forțeze o persoană să acționeze contrar. la el. Ca o ilustrare a faptului că anumite calități personale ale unei persoane îl pot „forța” să facă lucruri care pot fi numite

curajoasă, vreau să citez dintr-o scrisoare a cititorului meu Irina S. din Moscova1

„Mi se pare că multe dintre cazurile pe care le citați în cartea dumneavoastră ca exemple de curaj ilustrează mai degrabă decența oamenilor. Bunicul meu s-a ocupat odată să „execută” deși a fost vina altcuiva; situația s-a îndreptat cumva și, ca urmare, nimeni nu a fost împușcat, dar el știa în ce se bagă. Când mă gândesc la asta, îmi vine în minte că a făcut-o nu din cauza unui fel de curaj, ci pur și simplu pentru că a fost o persoană intelectuală și cu adevărat decentă.Bineînțeles, scrii că există sentimente, emoții care se dovedesc a fi mai puternice decât frica, iar o persoană comite un act, dar un astfel de act poate fi numit curajos?

Nu am răspuns la întrebarea adresată de Irina, deoarece conținutul semantic al majorității cuvintelor care denotă calități morale este atât de vag și ambiguu încât, de regulă, permit interpretări foarte ample. În plus, răspunsul este conținut parțial în scrisoarea însăși - o persoană poate săvârși fapte curajoase (îndrăznețe, curajoase, neînfricate, eroice, curajoase, disperate etc.) datorită decenței, onestității, inteligenței, fanatismului, lăcomiei, încăpățânării și așa mai departe. Mai jos vom încerca să oferim câteva priorități personale care să permită oamenilor să depășească frica.

a) CĂUTAREA BOGĂȚII

Pentru că vorbim de un milion de dolari, iar atunci când astfel de sume sunt în uz, oamenii nu se tem de nimic. Cu excepția unei lovituri în frunte sau a unei explozii peste stomac. Dar, chiar fiindu-i frică de pedeapsa fizică directă, uită de asta atunci când se gândesc la bani mari.

D. Koretsky. "Antikiller-2"

Pentru a ilustra modul în care dorința de succes și dorința de a câștiga bani pot învinge frica și dezgustul, vreau să spun despre două cazuri aproape comice în care unul și același

același fapt a dat efecte complet diferite Frica puternică într-o versiune și conștientizarea victoriei cuiva în a doua

Celebrul psihiatru S Constroum a dat odată un exemplu de sieve-phobie (frica de a mânca), luat din practica sa clinică.

Un profesor universitar a descoperit accidental un gândac copt în timp ce mânca în pâine, ceea ce a provocat vărsături severe, care s-au repetat timp de câteva zile când încerca să ia orice mâncare. Simpla vedere a alimentelor a stârnit deja cel mai puternic dezgust la această persoană.Timp de mai bine de o săptămână pacientul nici măcar nu a putut să se uite la mâncare și ca urmare a slăbit mult.Apoi a început să mănânce puțin câte puțin, dar a continuat să piardă greutate astfel încât medicul său a bănuit cancer.A fost trimis la analize, au căutat o tumoră,

dar nu au găsit-o.Mâncatul a fost însoțit de chin moral și fizic și abia în timp totul a revenit treptat la normal.Totuși, pentru încă șase luni, acel profesor a experimentat o teamă insuportabilă de pâine
Și acum, pentru comparație, voi cita o altă poveste reală care s-a întâmplat la sfârșitul secolului trecut cu brutarul Filippov și a fost spusă de V. Gilyarovsky în cartea „Moscova și moscoviții”
„În acele vremuri, atotputernicul dictator al Moscovei era guvernatorul general Zakrevsky, în fața căruia toată lumea tremura. În fiecare dimineață, i se serveau baloturi fierbinți de la Filippov la ceai.
- T-tto ce urâciune 1 Adu-l pe brutar Filippov aici 1 - striga odată domnitorul la ceaiul de dimineață
Servitorii, neînțelegând ce se întâmplă, l-au târât pe Filippov înspăimântat la autorități
- E-tto ce? Gândac de bucătărie?' - și lipește o saika cu un gândac copt
- E-tto ce?
- Și foarte simplu, excelență, - bătrânul întoarce porcul în fața lui
- Ce? Ce-oh? . Doar?'
- Acesta este un punct culminant, domnule!
Și a mâncat o bucată cu un gândac
- Minți, ticălosule' Sunt stafide cu stafide? Pleacă de aici'
A dat fuga la brutăria lui Filippov, a apucat o sită cu stafide și aluat sită, spre marea groază a brutarilor și s-a prăbușit.
O oră mai târziu, Filippov îl trata pe Zakrevsky cu stafide, iar o zi mai târziu cumpărătorii nu aveau sfârșit.
Așa că brutarul plin de resurse a transformat nenorocirea în noroc
5 Curaj
295
stătea pe marginea unui abis financiar — guvernatorul general, din cauza gândacului nenorocit, putea să-și închidă cu ușurință brutăriile și să-i ruineze pe Filippov. A fost în joc munca lui toată viața - și frica și dezgustul față de gândac au dispărut. În acel moment, a avut loc o mare descoperire. Nu au fost inventate chiflele cu stafide (deși Filippov a câștigat ulterior bani uriași și popularitate generală din vânzarea lor), un marele principiu a fost descoperit * „Orice înfrângere poate fi transformată în victorie dacă arunci deoparte frica și disperarea”
b) GOAL GHOST (FATA-MORGANA)
Cel mai mizerabil sclav este un om care își dă mintea în sclavie și recunoaște drept adevărat ceea ce mintea lui nu recunoaște.
Tolstoi
Uneori, o persoană este capabilă să dea exemple de curaj și sacrificiu de sine, dar apoi se dovedește, pentru verificare, că scopul pentru care a mers literalmente pe rug a fost iluzoriu și, în principiu, de neatins. Mă refer la valorile religioase și ideologice pentru care oamenii au comis acțiuni eroice, dar în general lipsite de sens
În istoria lumii, toți protestanții au luptat cu curaj împotriva catolicilor, cavalerii medievali au murit sub soarele arzător al Palestinei în numele Crucii Domnului, comisarii Războiului Civil au ars în cuptoarele locomotivei cu cântarea „Internationalei” - și toate asta de dragul unui „viitor luminos” fantomatic, prin care unii au înțeles paradisul, iar alții — comunismul
Un astfel de fanatism nu a dispărut de-a lungul timpului* În Irlanda de Nord, luptătorii IRA arată și astăzi miracole de curaj în lupta împotriva protestatarilor, iar teroriștii musulmani în numele lui Allah se aruncă în aer pe străzile Israelului din când în când.
Problema nu este dacă există un paradis în care acești „bărbați îndrăzneți” aspiră să intre (fiecare persoană este liberă să-și aleagă credința și postulatele ei), ci că în spatele unor astfel de fanatici se află adesea oameni fără principii care, pentru de dragul propriilor interese manipulează conștiința oamenilor care le cred. Cel mai izbitor

exemplu de astfel de lideri (deși nu la fel de personal ca Stalin sau Hitler, dar mai revelator) este -

este Bătrânul Muntelui, liderul Asasinilor, pe care l-am menționat deja în capitolul al patrulea.
Hasan a comis ceea ce mai târziu va fi numit „zombie”, și a pus acest proces pe o bază de masă, ștampinând zeci și chiar sute de sclavi fără plângere care nu numai că i-au crezut fiecare cuvânt, dar au fost gata să moară la prima dorință a liderului lor. Așa cum am scris deja, Bătrânul Muntelui a înșelat oamenii, uimind-i cu hașiș și arătând „paradisul” creat de el.
"Timpul a trecut, iar numărul celor care s-au alăturat bucuriilor paradisului a început să se numere la sute. Rămânând acolo era singura amintire pe care o prețuiau, singura așteptare pentru care au continuat să trăiască. Ceea ce i-a înconjurat aici pe pământ a fost dureros și Dacă ceea ce îi așteaptă după moarte este atât de frumos, atunci de ce să-și tragă existența pământească?
A trecut ceva timp și, rând pe rând, adepții lui Hasan au început să se sinucidă Cei care au supraviețuit i-au invidiat în hotărârea lor. Totuși, s-au întors acolo, în Grădina Edenului, unde ei înșiși au primit doar puțin timp să stea Nu, Hassan i-a liniştit, aceştia sunt apostaţi, nu s-au dus în paradis. Calea acolo este doar prin ascultarea de el, prin moarte, acceptată de ordinul lui.
„Așa că poruncește”, au strigat convertiții.
Și Hasan a început să comandă
Ordinele stăpânului erau întotdeauna scurte - du-te undeva și ucide pe cineva. Cu cât sarcina era mai grea și mai periculoasă, cu atât asasinii au preluat-o cu mai multă bucurie Căci ceea ce este pericolul, dacă nu promisiunea unei morți dorite7 După ce au comis crima, nici nu au încercat să scape sau să scape cumva. Când unul dintre ei, făcând ceea ce i s-a încredințat, s-a întors cu bine, ceilalți l-au privit ca pe cel mai mare învins sau, chiar mai rău, ca pe o persoană contestabilă și, prin urmare, respinsă de Allah. Chiar și eșuând, dar fiind ucis de gardieni, a fost venerat.mai mult noroc decât să ucizi, dar să rămâi în viață.
Deci imaginea unei lumi frumoase, dar inventate poate întuneca lumea reală, forțându-ne să abandonăm existența pământească în favoarea unui scop iluzoriu care este imposibil de atins.

următorul profet și predicator vă va chema la „frumosul da-leko”, opriți-vă și gândiți-vă la două lucruri - unde este garanția că acea lume magică există cu adevărat și ce preț plătiți pentru un bilet dus fără dreptul a se intoarce
c) CURAJUL TINERETULUI
Tinerețea este o intoxicare constantă; otto paradisul alpinilor (rod.
La Rochefoucauld
Este bine cunoscut faptul că în tinerețe oamenii sunt mai curajoși și nesăbuiți, iar la bătrânețe devin precauți.Care este motivul unor astfel de schimbări? Psihologii, profesorii, sociologii și psihiatrii vor oferi probabil explicațiile lor pentru acest fenomen și vom lua în considerare și câteva ipoteze despre acest lucru, dar mai întâi îl vom asculta pe scriitor Și nu doar un scriitor, ci geniul literaturii ruse - Alexander Sergeevich Pușkin , - povestea „împușcat” Această poveste este prea o antologie pentru a fi dată în întregime, dar avem nevoie de două pasaje pentru a analiza un astfel de fenomen precum „curajul mopodității”
„A izbucnit și mi-a dat o palmă. Ne-am repezit la săbii, doamnele au leșinat, am fost târâte și chiar în noaptea aceea am mers să luptăm. Era în zori am stat la locul stabilit cu cele trei secunde ale mele Cu

inexplicabil. nerăbdare L-am așteptat pe dușmanul meu L-am văzut de la distanță Merge pe jos, cu uniforma pe sabie, însoțit de o secundă Ne-am dus în întâmpinarea lui S-a apropiat, ținând o șapcă plină cu cireșe Secundele măsurau doisprezece pași pentru noi I ar fi trebuit să tragă primul, dar entuziasmul de furie din mine era atât de puternic, încât nu m-am bazat pe fidelitatea mâinii și, pentru a-mi da timp să mă răcoresc, i-am dat prima lovitură: adversarul meu nu a fost de acord. Au decis să tragă la sorți - primul număr i-a revenit, eternul favorit al fericirii. El a țintit și m-a împușcat prin șapcă. Coada era în spatele meu. Viața lui a fost în sfârșit în mâinile mele, l-am privit cu nerăbdare, încercând să prind măcar o umbră de anxietate.Stătea sub pistol, strângea cireșe coapte din șapcă și scuipa oasele care ajungeau la mine.Indiferența lui m-a înfuriat. Care este scopul

ar trebui, m-am gândit, să-i iau viața când nu o prețuiește deloc? Un gând rău mi-a trecut prin minte. Am coborât pistolul. „Se pare că nu ești până la moarte acum”, i-am spus, „dacă te rog, ia micul dejun, nu vreau să mă amestec cu tine.”
„Nu te amesteci cu mine deloc”, a obiectat el, „dacă te rog, trage, dar, după cum vrei, împușcarea ta este a ta, eu sunt întotdeauna gata la slujba ta”.
M-am întors la secunde, anunțând că nu se intenționează să tragă acum, iar duelul s-a încheiat cu asta.
Au trecut mulți ani, iar Silvio a decis să-și folosească dreptul de a trage înapoi.Acum, conform planului genial al lui Pușkin, povestea este spusă din perspectiva celui de-al doilea erou al dramei.
". Am intrat in camera si am vazut in intuneric un barbat acoperit de praf si incarcat de barba.M-am apropiat de el, incercand sa-i amintesc trasaturile.
- Nu m-ai recunoscut, conte? spuse el cu o voce tremurândă
- Silvio! - am strigat, și mărturisesc, am simțit cum mi s-a ridicat brusc părul pe cap pe mine
„Așa este”, a continuat el, „împușcătura este după mine, am venit să-mi descarc pistolul, ești gata?”
Pistolul îi ieșea din buzunarul lateral.Am măsurat doi până la unsprezece pași și am stat acolo în colț, cerându-i să tragă repede, până când soția lui s-a întors.A ezitat -a cerut foc.Au dat lumânări.Trage A scos. pistolul și a țintit. Am numărat secundele în care m-am gândit la ea A trecut un minut groaznic1 Silvio și-a lăsat mâna în jos
- Îmi pare rău că pistolul nu este încărcat cu sâmburi de cireș, glonțul este greu, mi se pare că nu avem un duel, ci o crimă, nu sunt obișnuit să țintesc un om neînarmat Să începem din nou , tragi la sorți, cine va trage primul
Mi se învârtea capul, se pare că nu am fost de acord
În cele din urmă, am încărcat un alt pistol, am rulat două bilete, le-a pus într-o șapcă pe care o împușcasem odată - am scos din nou primul număr
"Tu, conte, ești diabolic de fericit", a spus Silvio cu un rânjet pe care nu îl voi uita niciodată. Nu înțeleg ce mi s-a întâmplat și cum m-a putut forța să o fac. Dar - am împușcat și am lovit această poză
„Am tras”, a continuat contele, „și, slavă Domnului, am ratat. Atunci Silvio (în acel moment era groaznic) a început să mă atace -

ținteşte Deodată ușile s-au deschis, Masha alergă înăuntru și cu un scârțâit de ki - îmi este dat la gât.Prezența ei mi-a redat toată vigoarea

„Iubito”, i-am spus, „nu vezi cum glumim? Ce frică ești! Du-te, bea un pahar cu apă și vino la noi1 Îți voi prezenta un vechi prieten și tovarăș Masha încă nu-i venea să creadă
Spune-mi, soțul tău spune adevărul? spuse ea întorcându-se către formidabilul Silvio. - Este adevărat că amândoi glumiți?
„Întotdeauna glumește, contesă”, i-a răspuns Silvio, „Odată m-a pălmuit în glumă, m-a împușcat în glumă prin această șapcă, în glumă mi-a dat un dor acum, acum am chef să glumesc.
Cu acest cuvânt, a vrut să mă țintească, cu ea1 Masha se repezi în picioare
„Ridică-te, Masha, ți-e rușine”, am strigat eu furioasă. „Și tu, domnule, vei înceta să-l batjocorești pe biata femeie? Vei trage sau nu?
„Nu voi face”, a răspuns Silvio, „sunt mulțumit”, ți-am văzut confuzia, timiditatea, te-am făcut să tragi în mine, îmi este de ajuns Îți vei aminti de mine Te trădez conștiinței tale
Aici era pe cale să iasă, dar s-a oprit la uşă, s-a uitat înapoi la poza prin care am tras, a tras în ea, aproape fără să ţintească, şi a dispărut. -ka şi a plecat înainte să am timp să-mi revin în fire.
Să vedem ce îi face pe oameni să îndeplinească fapte eroice în tinerețe și ce îi obligă să fie precauți și prudenti la o vârstă mai matură?
În primul rând, tinerii nu se gândesc la moarte, li se pare îndepărtată și ireală, având prea puțin de-a face cu ei personal. Cu cât o persoană se apropie mai mult de linia fatală, cu atât este mai înclinată să prețuiască viața, cu atât își dorește mai puțin să-și asume riscuri pentru a nu o pierde. În al doilea rând, tinerii se străduiesc să „cucerească lumea” și sunt gata să facă fapte. pentru aceasta.se declară în orice fel și deci comit cu ușurință fapte eroice (după cum li se pare) în care există mai multă nesăbuință decât curaj adevărat În al treilea rând, tinerii sunt mai creduli și iau la sine înțeles lozincile și principiile altora care par pentru ei profunde și semnificative, de fapt, nefiind astfel. Prin urmare, liderii tuturor revoluțiilor (amintiți-vă, de exemplu, Troțki) atât de „îmi iubesc”
grădină zoologică
Yu Shcherbatykh
minciuni - este ideal pentru obiectivele lor ambițioase - tinerii sunt mai ușor de manipulat, le este mult mai ușor să-și întunece creierul și să-i poarte cu el decât oamenii mai maturi cu experiență de viață mai înțeleaptă
În al patrulea rând, tinerii au mai puține atașamente față de ceilalți oameni, tind să se străduiască să rupă lanțurile familiale și să se elibereze, autoactualizându-se în „câmpul liber”. Odată cu vârsta, începi să simți un sentiment de responsabilitate față de cei dragi, al cărui gând te ține adesea pe marginea prăpastiei. În povestea lui Pușkin, contele se temea nu atât pentru el însuși, cât pentru iubita lui soție și Silvio. a inteles asta foarte bine.
Rezumând cele spuse, se poate observa că prețul tinerilor curajoși este puțin mai puțin ușor decât curajul oamenilor maturi, iar aceeași faptă eroică săvârșită de o persoană în ani care are ceva de pierdut merită mai mult respect decât impulsul curajos al tinereții.

5.6 „CURAJUL” DIN DISPERARE

Disperarea este iad în suflet înainte ca sufletul să fie ridicat în iad.
Ioan Gură de Aur
În filmul „Țara Sannikov” există un episod în care industriașul care a finanțat expediția îi ordonă comandantului să-și omoare tovarășii la întoarcere, astfel încât toată gloria descoperirii unui nou pământ să-i revină singur.
— Nu-l strica, Trifon Stepanovici, a implorat funcţionarul.
- Ți-e frică? - a întrebat mai degrabă comerciantul.

Într-adevăr, viața duce uneori o persoană într-un astfel de colț din care la prima vedere nu există nicio cale de ieșire Și apoi el se îndreaptă cu disperare în toate direcțiile în căutarea oricărei lacune care să-l salveze de un sentiment de moarte și disperare În astfel de momente oamenii sunt pregătiți. pentru orice Înainte de alegerea inexorabilă a destinului, ei renunță la vechile credințe, obiceiuri și temeri.Cu cât situația este mai extremă, cu atât este mai lipsită de speranță, cu atât acțiunile sunt mai „france” și mai îndrăznețe.
Există destule pagini groaznice în istoria celui de-al Doilea Război Mondial, iar lângă lagărele de concentrare, poate, puteți pune doar un bloc - du Leningrad, când nu o singură persoană, ci întreg orașul a fost

râvnitor până la o moarte cumplită de foame și frig
"A fost un frig groaznic în apartamente, era îngheț pe pereți, așa cum se întâmplă iarna în șoproane. Când a trebuit să o întorc pe Ninochka ca să nu răcesc, m-am târât sub cuverturi și am strecurat un scutec uscat și L-am aruncat pe jos, iar ea a înghețat în curând, în timp ce îngheață rufele umede afară. Nu aveam termometru, dar temperatura aerului era cu siguranță sub zero. Slăbisem deja atât de mult încât nu era absolut niciun corp pe picioare.Sânii – ca un bărbat – doar sfarcurile. Pomeții feței erau strânși, ochii înfundați. Copiii erau și ei foarte slabi, iar inima mi s-a scufundat când le-am văzut picioarele și brațele subțiri și fețele transparente cu ochi mari.Nu era absolut niciun lemn de foc.e mult cărbune, dar e înfricoșător să merg acolo, pentru că morții sunt aruncat acolo. Am spus, nimic, oricum trebuie să mergem. Am luat găleți și am plecat. Chiar au fost mai multe cadavre, am încercat să nu ne uităm la ele, mai degrabă am pus mâna pe ele și ne-am grăbit afară"
Există opinia că pentru unele naționalități o atitudine calmă, chiar indiferentă față de moarte face parte din mentalitatea națională.Străinii care au observat execuții în Rusia în trecut au fost uimiți de smerenia cu care cei condamnați la moarte și-au acceptat soarta. Englezul Perry a scris în notele sale care datează de la începutul secolului al XVIII-lea: "Rușii nu prețuiesc moartea și nu se tem de ea. Când trebuie să meargă la execuție, o fac cu totul indiferent. Eu însumi am văzut cum au mers condamnații. cu lanțuri la picioare și cu lumânări de ceară aprinse în mână. Trecând pe lângă o mulțime de oameni, s-au închinat și au spus: „Iertați-mă, fraților!” - și oamenii le-au răspuns la fel, luându-și rămas-bun de la ei, și așa și-au pus capetele pe blocuri și cu o față fermă și calmă și-au dat viața.”
Ca exemplu al acestei forțe de spirit, fie al uimitoarei indiferențe față de propria soartă, se poate cita un caz aproape manual din istoria execuției tirului cu arcul, când unul dintre arcași sortiți morții l-a împins ușor pe Petru departe de blocul de tăiere cu cuvintele * „Du-te, domnule, sunt aici, trebuie să mă culc”
Cornelius de Bruin, care se afla la Moscova când treizeci de arcași din Astrahan au fost executați acolo, a scris:

mai mult, cu ce smerenie oamenii, nefiind legați nici măcar, într-un cuvânt, ci miel, se supun acestei pedepse.
Un alt călător străin, danezul Peter von Haven, a încercat și el să înțeleagă „secretul” forței ruse „Este demn de cea mai mare surpriză că, după cum se spune, nu au auzit sau văzut niciodată că un rus înainte de moarte a arătat anxietate și tristețe. Acest lucru, fără îndoială, se explică parțial prin credința lor în predestinarea pământească și inevitabilitatea ei și parțial prin convingerea fermă că toți rușii vor găsi fericirea și, în cele din urmă, parțial prin marile greutăți în care trăiesc în această lume ". Cu alte cuvinte, viața compatrioților noștri

din trecut era atât de grea, încât adesea moartea li se părea doar eliberare de suferință.

5.7 ALTE MOTIVE DE CURAJ

Deci cine nu cunoaște un leu poate lua de la el o oaie.
proverb somalez

În plus față de cele enumerate mai sus, există și alte motive care determină un comportament curajos, dar având doar o asemănare exterioară cu curajul real. În primul rând, aceasta este așa-numita „curajul unui prost” - comportamentul curajos al unei persoane care pur și simplu face nu-si da seama de gradul de pericol pe care cel care urca in tabloul electric fara sa intrerupa alimentarea cu curent si sa nu poarte manusi de cauciuc, cu greu poate fi numit un curajos – mai degraba un idiot care nu intelege ce face.Au fost destui de astfel de oameni în orice moment - chiar și Menander a observat în urmă cu două mii de ani „Nu există nimic în lume mai curajos decât prostia”, iar acest slogan este destul de aplicabil timpului nostru.
A doua variantă de „curaj” este absența fricii, care se observă în anumite boli psihice – sindromul maniacal, unele forme de schizofrenie, în demența congenitală sau dobândită.mintea umană:
Retragere din Wuotta,
Case în flăcări Lângă râu stătea fără grijă Un om înnebunit

Lumea nu merita atenția lui, Și frica a dispărut pentru totdeauna, Și un zâmbet atotînțelegător i-a rătăcit pe buze.
A tăcut, ca un Buddha nemuritor, aruncând toate îndoielile în fund, - A fost foarte rău pentru noi, Și deja nu-i pasă
A treia versiune a „curajului” este absența fricii care decurge din lipsa de dorință de a trăi - ceva ce se găsește în forma sa cea mai pură în sinuciderile neînfricate, dar această calitate se dovedește de fapt a fi doar o formă de manifestare a indiferenței față de viață, căci adevăratul curaj implică o luptă între instinctul de autoconservare și conceptul de datorie interioară.curajul ne simțim doar un frig
Așa cum a scris E Limonov în romanul său scandalos „Eu sunt - Eddie” E Limonov, „Nu mi-a fost frică. Sincer, nu este deloc înfricoșător. Eu spun că atunci am avut un fel de instinct subconștient, pofta de moarte. Lumea a devenit gol fără dragoste, asta e doar o scurtă formulare, dar în spatele ei sunt lacrimi, ambiție umilită, un hotel nenorocit, sex nesatisfăcut până la amețeală, resentimente față de Elena și întreaga lume, care abia acum, râzând cinstit și batjocoritor, le-a arătat. eu în ce măsură nu are nevoie de mine și nu a fost întotdeauna nevoie de mine, nu gol, ci plin de ore de disperare și groază, vise teribile și zori teribile.”
A treia variantă de pseudo-îndrăzneală sunt faptele aparent curajoase, în spatele cărora există o conștientizare a impunității și a securității.Această variantă de comportament a fost cel mai bine scrisă de „bunicul Krylov” în fabula „Vulpea și măgarul”, pe care o cităm.
„De unde, deștept, rătăciți, cape?” - Vulpea, întâlnindu-se cu măgarul, l-a întrebat „Acum doar din Puțul Leului, bârfă, unde-i mai mârâia puterea, așa că geme pădurea în jur, Iar eu, fără amintire, fug, Oriunde se uită ochii mei, din asta. ciudat, Și acum la bătrânețe și decrepit și fragil, complet fără putere
Tulburându-se într-o peșteră ca o punte

Ai crede, în fiare
Toată frica veche a dispărut pentru el, Și a plătit cu vechi datorii „Cine a trecut pe lângă leu, fiecare l-a răzbunat În felul lui, Cine cu un dinte, care cu coarne „-” Desigur, n-a îndrăznit să se atingă. notele

către Leu 7 „- Vulpea măgarului întrerupe” Iată-încolo> - Măgarul îi răspunde - De ce să fiu timid7 Și l-am dat cu piciorul Să știe copita măgarului '"
Așa că suflete joase, fiți nobili, sunteți puternici, Nu îndrăznesc să ridice o privire spre voi, Ci doar cad de la înălțime, Og așteptați mai întâi resentimente și supărare de la ei
5.8 Lașitatea
Lașitatea este adesea îmbrăcată în diverse măști.
Litvak
Există o reflecție foarte interesantă asupra subiectului lașității în romanul fraților Weiner „A Cure Against Sirah” Ei arată că poate fi diferit - într-un caz o persoană se resemnează cu deficiențele sale, iar în celălalt - se luptă cu el. - și, prin urmare, merită respect
"În lume trăia un tip bun, un prieten loial și o persoană talentată Sasha Panafidin. Dar într-o zi i s-a întâmplat o nenorocire și nimeni nu a observat-o atunci. S-a îmbolnăvit. A contractat un virus teribil - microbul fricii. a intrat în el. Încă a trăit, s-a împrietenit, a iubit, a muncit, iar microbul a crescut în el, s-a învârtit cu nerăbdare să-l devoreze, s-a turnat cu putere rea, bând din el sânge, suflet, creier Și într-o zi microbul a devenit mai mare decât el - a fost o frică uriașă și a murit prieten, o persoană amabilă și curioasă a murit, a murit un om de știință. A rămas o carapace plină de mare frică.
— Dar Panafidin nu mi s-a părut deloc speriat, am spus.
- Da? întrebă Lyzhin indiferent: „Probabil că nu m-ai înțeles corect cu toate. Frica lui nu este o reacție la fapt, este

gradient de comportament. Îl controlează mereu, l-a subjugat ca pe un sclav.
L-am întrerupt pe Lyzhin:
- Spune-mi, tu ești o persoană curajoasă?
- EU SUNT? EU SUNT? Lyjin a fost surprins. - Sunt un laș în toate și întotdeauna. Mi-era frică de întuneric, tatălui meu, îmi era frică de vecinul meu, de șefii de la serviciu, de asistentul meu de laborator, îmi era frică de femei, ca să nu râdă de mine, îmi era frică să mă lupt, ca ei. nu m-ar bate.
— Atunci care este diferenţa?
- Mi-am urât frica, dar nu am cedat în fața ei, m-am luptat mereu cu ea și m-am dispreţuit atunci când nu puteam face față ei
- Și Panafidin?
- Și-a făcut o ideologie convenabilă și un program de viață confortabil din frica lui.
- Nu este complet clar - cum se poate face ceva din frică?
- Voi explica. S-a adaptat la asta și visez la frica de anihilare.”
Psihologul M. Litvak consideră că o persoană poate plăti în exces un șofer de taxi sau poate bacși generos unui chelner nu numai pentru că i-a plăcut nivelul de serviciu sau din cauza generozității excesive, ci mult mai des din cauza fricii. Din teama de a parea lacom sau sarac, dintr-un sentiment de lasitate in fata muncitorilor obsceni din sfera domestica.Lasitatea se poate ascunde in acelasi fel sub masca bunatatii, integritatii sau ospitalitatii; iar în spatele simțului manifestat de solidaritate se află cel mai adesea lașitatea obișnuită. Toată clasa a părăsit lecția. Părinții îi reproșează copilului lor: „Știi că nu poți face asta!” - „Știu” - „De ce ai plecat?” - "Din solidaritate!" Nu este greu de înțeles că copilul este de fapt condus de frică.
„Cu care pur și simplu nu ne solidarizăm! - notează M. Litvak. - Solidaritate de gen, clasă, națională, vârstă. Ne îmbrăcăm din solidaritate, bem din solidaritate, iubim și simțim din solidaritate, ucidem și din solidaritate În spatele tuturor acestor lucruri se află

teama de a rămâne în spatele turmei. Nietzsche scria: „Nu este nimic bun în turme, chiar dacă aleargă după tine.” Câte nenorociri vin din faptul că o persoană nu își trăiește propria viață, ci din solidaritate! Îndepărtează-ți frica! Și atunci nu vă este frică să vă exprimați părerea, atunci există o oportunitate de a deveni o persoană,

există o oportunitate de a fi fericit. În turmă, cineva poate fi doar mulțumit.”
Dacă o persoană va fi un laș sau nu, depinde nu numai de trăsăturile naturale ale personalității sale, ci și de mediul social. Deci, țarul de sânge, chiar fiind un laș, are toate șansele să-și ascundă lașitatea în spatele cruzimii și furiei nepedepsite. Iar Gorbovsky și Yu Semenov în cartea „Pagini închise ale istoriei” scriu următoarele: „Nicholas am recunoscut în notele sale. că sentimentul dominant, pe care l-a experimentat în copilărie, era un sentiment de frică. Nu știa încă de ce anume să-i fie frică, de aceea îi era frică de tot îi era frică de pedeapsă, îi era frică de artificii, îi era frică de moarte. de foc de tun Cumva, auzind un salut de pușcă, s-a speriat atât de mult, încât s-a ascuns, iar curtenii nu l-au putut găsi mult timp. Mai târziu, deja peste ani, i-a fost la fel de îngrozitor de frică de căldură. De îndată ce a văzut focul sau a mirosit fumul, a devenit palid și a simțit bătăile inimii”
Oamenii lași nu numai că nu sunt capabili să facă ei înșiși acte curajoase, dar și provoacă pe alții la un astfel de comportament. Să ne întoarcem din nou la tragedia Titanicului, la momentul în care unii dintre oameni erau deja în bărcile de salvare, în timp ce restul pasagerii se sufocau în apă înghețată. Se știe în general că capacitatea bărcilor de salvare le-ar permite să ridice de două ori mai mulți oameni decât s-a întâmplat în realitate, dar teama fără sens, de animale pentru viața lor, nu le-a permis celor norocoși să ofere o ajutor. mâna fraților lor înecați în nenorocire. Iată cum, de exemplu, sa întâmplat în barca nr. 6, care era comandată de marinarul de clasa întâi Robert Hitchens. Erau 24 de femei, un băiat cu brațul rupt și doi administratori. Femei, auzind țipetele și țipetele oamenilor care se înecau în apă înghețată, nu a putut suporta și i-a spus lui Hitchens că ar trebui să se întoarcă acolo unde s-a scufundat nava. Dar Hitchens a spus. „Nu, nu ne vom întoarce, ne vom salva viețile noastre, nu ale lor.” Nicio convingere și amenințări din partea pasagerilor ambarcațiunii nu au ajutat. Mai târziu, unul dintre ei, pe nume Candy, a scris: „Comandantul bărcii era plin de frică, era obsedat de această frică. A stat în spatele vâslei de cârmă și ne-a vorbit despre ororile care ne așteaptă dacă ne întoarcem la „1 itanik” fără să vorbim. A încercat să ne inspire groază, vorbind despre o pâlnie uriașă, despre explozia cazanelor, despre cât de puternică este strânsoarea oamenilor înecați care ne vor scufunda barca. „Din cauza asta, barca.

numărul 6, unde erau douăzeci și opt de oameni, în loc de șase până la zece cinci, nu a salvat pe nimeni
Este obișnuit ca lașii să considere ceilalți lași așa cum sunt ei. Pur și simplu nu își pot permite să recunoască pentru ei înșiși că există oameni curajoși - aceasta ar fi o lovitură prea sensibilă pentru mândria lor. Iată o ilustrare bună a acestei teze din romanul lui Konstantin Simonov Viii și morții, dedicată celei mai dificile, prima perioadă a Războiului Patriotic.
Coward Rice V Bruskova
"Sintsov a vorbit, iar locotenentul principal a stat și nu a crezut. Era tânăr, nebun și confuz. Și, așa cum se întâmplă cu oamenii slabi și

îngâmfați, nedorința lui răutăcioasă de a crede pe alții s-a născut în el din sentimentul rușinos al lui. confuzie care îl chinuia El însuși a cerut front, dar, intrând în această încurcătură groaznică de lângă Moscova, chiar în prima zi sub bombardament în câmp deschis, a experimentat un asemenea sentiment de groază, de care nu a putut scăpa timp de trei zile, purtând o uniformă militară și, ascunzându-și propria teamă, le-a reproșat subordonaților săi de lașitate.
Dar nu se putea înșela singur. Și acum, stând în fața lui Sintsov, simțea în adâncul sufletului său că n-ar fi îndurat niciodată tot ce i-a spus acest om, n-ar fi îndurat trei luni de încercuire, n-ar fi mers până în ultima oră într-un uniformă de comisar, n-aș fi fugit, rănit, sub împușcături din captivitate Și știind că nu aș fi făcut-o chiar eu, din sentiment de autoapărare, n-am vrut să cred că alții sunt capabili de asta. .

5.9 CEA MAI ÎNALTĂ FORMARE

Soarta se teme de cei curajoși. proverb latin

Lașul se ascunde de pericol și îi salvează viața, curajosul merge în întâmpinarea ei și moare, încântând oamenii cu eroismul său. Cel mai adesea se întâmplă așa. Dar există excepții de la orice regulă. Vreau să vă spun o poveste despre un om care, datorită curajului său excepțional, a cucerit moartea, a supraviețuit în asemenea condiții în care cei mai precauți și lași au pierit.A abandonat în mod deliberat instinctul de autoconservare și în cele din urmă a câștigat.
Aș vrea să citez un fragment dintr-un eseu al jurnalistului A. Stas despre prizonierii lagărului de concentrare fascist Mauthausen. Un fost prizonier al acestui lagăr, Vasily Rodionovich Bunelik, povestind unui jurnalist despre viața sa din Mauthausen, i-a spus o poveste aproape fantastică, dar totuși reală despre Alexander Dmitrievich Morozov, un om care a cucerit moartea însăși.
„În acea zi, șaptesprezece aprilie, nu voi uita niciodată. Seara, spre sfârșitul lucrului, Bachmeier, înconjurat de paznici, a apărut în carieră, Emoționat, privindu-ne de sub viziera șepcii lui într-un mod neobișnuit. fel, cu un zâmbet, care nu fusese niciodată observat înaintea lui. Niciunul dintre prizonieri nu vrea să-i întâlnească privirea cu el: a împușcat oameni din parabellum chiar așa, de dragul distracției, asupra cărora privirea se va opri Și iată - un zâmbet! Am înțeles imediat că punea la cale ceva, nu rânjind definitiv. Arăta ca, fluturând mănușa, s-a oprit.Interpretul a alergat imediat la el Vedem, același interpret care înțelege limba rusă.
- Acum vi se va arăta un spectacol curios, - se auzi vocea lui Bachmeier, iar în amurgul care se aduna repede în carieră, luminile strălucitoare a două reflectoare au fulgerat imediat. A devenit clar, ca în timpul zilei
- Privește cu atenție! Toată lumea urmărește1
Ne-am uitat unul la altul fără să înțelegem. Și într-un minut au văzut-o. Un fel de masă cenușie a apărut în fâșia de lumină și se îndrepta spre noi, un fel de umbre înconjurate de un inel dens de oameni SS. De jur împrejur au înghețat. Înainte de asta, văzusem lucruri care îmi puneau părul pe cap, dar ceea ce s-a întâmplat în carieră este dincolo de cuvinte. Eram cu toții epuizați, dar oamenii care erau mânați de paznici ni se păreau ca morții care se ridicau din pământ. Razele reflectoarelor păreau să strălucească prin trupurile lor.Acești oameni, răniți, însângerați,

pe jumătate goale, mișcându-se încet și inaudibil, într-o mulțime apropiată, îmbrățișându-se și sprijinindu-se reciproc. Fiecare dintre ei, individual, nu putea să stea în picioare, ci au continuat doar pentru că

erau împreună, contopindu-se, parcă, într-un singur tot. De umeri le atârnau cârpe. Privind mai atent, am văzut tunicile noastre sovietice.

- Oprire! strigă Bachmeier sufocându-se, iar oamenii-fantomă se opriră. Ne uitam la ei îngroziți.Deținuții din lagăr plângeau rar. Și mulți oameni plângeau.

Bachmeier s-a întors spre noi - și-a admirat propria voce, care bubuia într-o tăcere de moarte.

- Domnilor, permiteți-mi să vă prezint .. Poate toată lumea să vadă clar? Vă rog să veniți mai aproape! Chiar mai aproape. Ca aceasta. Știi cine stă în fața ta? Nu poți ghici? Ei bine, aruncați o privire mai atentă. Frumoși, nu-i așa? Deci, aceștia sunt acei comisari bolșevici celebri cu care ro-di-na se mândrește. A râs, s-a răsucit pe călcâie, a făcut un pas înainte. Încet, de câteva ori, își întinse mâna înmănușată spre tunicile zdrențuite. Oamenii SS i-au apucat imediat pe cei cărora le arăta.

— La crematoriu!

Patru siluete tăcute, agățate de mâinile unor paznici voinici, au dispărut în spatele unei fâșii de lumină, au fost târâți în tabără, la sobele care fumegau între bucătărie și baie.

Prizonierii au tăcut. Și am tăcut și noi.

- Vreau să vă întreb, - stând în fața unui grup zguduitor de cadavre în tunici, Bachmeier a scos un pistol din toc și a ridicat vocea, - v-a plăcut să fiți comisari? Ai fost mulțumit de stelele roșii de pe mâneci? Tăcerea este un semn de consimțământ.. Bine' În acest caz, poate că acum va fi măcar unul dintre voi care va găsi darul vorbirii și ne va spune cu voce tare că a fost comunist și comisar7 Ce? - șeful taberei și-a dus mâna la ureche. - Nu pot auzi! Taci? Da, acum chiar ai uitat cum se pronunță cuvântul „comunist”, am înțeles...

Bunelik închise ochii, degetele strânseră marginea mesei

Și deodată, din mulțimea de oameni luminați de reflectoare, un bărbat a ieșit încet. În lumina albăstruie i-am văzut fața, întunecată și osoasă.El, șchiopătând, s-a apropiat de Bachmeier și nu și-a luat ochii îngustați de la el.Se apropie aproape, se legănă, dar s-a ridicat în picioare și a spus răgușit, ok, pronunțând clar. fiecare cuvant:

- Vrei să faci cunoştinţă7 Ei bine, haide, eu sunt Alexandru Dmitrievici Morozov, membru al Partidului Comunist şi comisar militar bolşevic! - Întorcându-și ușor capul către traducătorul uluit, adăugă - - Traduce-i, cariă! Traduceți cuvânt cu cuvânt Am fost comunist, am rămas comunist și voi fi comunist și după moarte. Ce te mai interesează, ticălos fascist?

Bunelik și-a ridicat ochii spre mine

- Ați auzit vreodată liniște, încât să pară că timpul s-a oprit? Am auzit așa tăcere. Ea stătea în acel moment în carieră, doar aburul părea să trosnească, care ieșea din mii de plămâni.

Bărbatul, care se numea comisar Morozov, se uita în continuare, fără să ridice privirea, în fața lui Bachmeier. Mișcarea a început în mulțimea din spatele acestui bărbat. Prizonierii s-au despărțit, iar altul, tânăr, înalt, în șapcă.

- Sunt Ponomarev, un comunist și un comisar roșu1

Apoi doi deodată:

- Comisarul Armatei Roșii, comunist Fedulov1 Repeat7

- Tihonov, comisar de batalion și, bineînțeles, comuniști, de care sunt mândru

Bachmeier nu s-a dat înapoi de frică, nu. A făcut doar un pas și jumătate înapoi, dar atât a fost suficient — până și paznicii au înțeles ce s-a întâmplat.Ei, în tăcere, cu o teamă superstițioasă, priveau oamenii care, unul după altul, pășiu înainte, spre boturile mitralierelor, rostind cu buzele rupte mai multe cuvinte care au rupt tăcerea Chiar și acești măcelari în uniformă, acești criminali, au fost afectați de provocarea

aruncată în față cu calm și fără ezitare. Șeful lagărului s-a uitat în jur, parcă ar fi căutat sprijin de la SS și și-a dat seama: nu există nimic care să rezolve ceea ce s-a întâmplat. Nimic1 Chiar dacă tu-i tunsezi pe toți cei care stau în fața lui în rafale, îi arzi sau îi îngropi de vii în pământ Iar Bachmeier a țipat nearticulat, ca un animal. S-a aruncat în grupul de prizonieri care creștea lângă el, încercând să-i împingă pe oameni înapoi în mulțime.
Și atunci s-a auzit vocea răgușită a lui Morozov
- Pentru ce te înfurii, ticălosule? Moartea este groaznică pentru lași și îți este frică de asta! Nu noi, ci tu
Bachmeier s-a retras curând.
- Curajul este bun, curajoșii vor fi împușcați ultimii -
5 Curaj

Fă-o acum - prea mult lux pentru voi, domnilor curajoși'
Au rămas în carieră.Șaizeci și opt de oameni.Erau lucrători politici ai armatei noastre, membrii comitetului raional și regional de ieri, unii dintre cei mai în vârstă chiar aveau gradele de comisar, dar erau mulți ofițeri tineri printre ei, absolvenți de școli politice. Dar toți au rămas comisari pentru noi Nu au locuit cu noi decât pentru puțin timp. Odată, în ziua unei sărbători hitleriste, duminică, SS-i i-au condus pe toți la poligonul de tragere, unde ofițerii de la paza taberei exersau tragerea aproape zilnic. Întreaga tabără a tăcut și a înghețat în așteptarea necazurilor Și în curând a început cu adevărat coșmarul.Mi se părea că înnebunesc1 s-au întâmplat sub ochii noștri lucruri care erau înfricoșătoare chiar și în condițiile lui Mauthau-sen Comisarii erau legați de stâlpi în galerie de trageri, iar ofițerii SS - sovieticii, îndreptându-se cu câțiva pași în spate, și-au aruncat pistoalele spre ei aproape pe nerăbdare, concurând la un pariu în „acuratețe”.
Morozov stătea acolo, în galeria de tragere, cu mâinile răsucite cu sârmă. Fără să ridice privirea, se uită la camarazii săi care mureau sub gloanțe.Doi gardieni îl țineau.Bachmeier tremura ca un epileptic și-i strigă:
- Vezi7 Ei, vezi tu, un comunist7 - și-a reîncărcat pistolul, ținti o altă victimă și mârâi frenetic - Îl împușc în podul nasului, îi voi străpunge urechile următorului și apoi - gâtul. Privește, ești curajos!
Chipul lui Morozov s-a transformat în piatră, s-au auzit împușcături, s-au auzit gemete, naziștii au strigat cu furie, iar Morozov s-a ridicat în picioare. Pomeții îi ieșeau și mai ascuțiți, venele de pe frunte îi erau umflate, părul îi albi încet, parcă acoperit de ger, sângele curgea din dinții strânși.
Morozov a stat așa câteva ore Parabellums, Walthers și Sauers trosneau neîncetat Vaporii de praf de pușcă, neavând timp să se așeze, le mâncau ochii Și în blocuri prizonierii plângeau, își astupau urechile, băteau cu pumnii în pereți și încuiau ușile.
În cele din urmă, au mai rămas patru comisari - aceștia au fost primii care au ieșit din mulțimea de prizonieri: Morozov, Ponomarev, Fedulov, Tikhonov
- Rândul tău1 - Bachmeyer a îndreptat cu pistolul spre Morozov - Spre postul lui '
Ochii lui Morozov erau ațintiți asupra capului taberei,

de parcă ar fi vrut să-și amintească de această fizionomie urâtă. Bach-Meyer a ridicat mâna cu un pistol și a strigat brusc:
- Lasa-ti capul' Intoarce-te, dracu'! Închide ochii, auzi'
- Ți-e frică - întrebă Morozov plictisitor - tot te voi face să mă privești în ochi, ticălosule' Am învățat să ucid, dar să privesc drept - măruntaiele e subțire7 De ce s-a făcut palid7 Sunt legat. Trage'

Bachmeier și-a ridicat pistolul de trei ori și a întâlnit de trei ori privirea unui bărbat care îl privea disprețuitor și fără umbră de frică Transpirația curgea pe fruntea comandantului lagărului, mâinile lui Tych au început să tremure ca un orb, pistolul era într-un toc. , s-a întors brusc cu spatele lui Morozov și a plecat din sala de trageri, grăbindu-și pasul.Apoi aproape că a fugit, cocoșat, lipindu-și ghetele de pietre.Oamenii SS-i se uitau posomorâți după el, coborând mitraliera și fumând nervoși. . Apoi unul dintre ei s-a dus la Morozov și a început în grabă să desfășoare firul.
Morozov avea atunci doar treizeci de ani. El a servit ca comisar al unui detașament separat de parașutiști care a îndeplinit o sarcină specială în spatele germanilor. În timpul următorului raid în spatele liniilor inamice, el a fost rănit și, în stare de inconștiență, a fost capturat de Rod din regiunea Kirov din satul nordic Ima. După acel incident, Bachmeier l-a lăsat pe Alexandru singur, iar restul oamenilor SS au fost atât de bine. frică de el în general, îl fereau ca naiba, tăcea când trecea pe lângă acel episod memorabil de la galeria de împușcături, germanii îl priveau pe Morozov cu o groază aproape superstițioasă.
Apoi Alexander Morozov a participat la activitatea unei organizații antifasciste clandestine care operează în Mauthausen. După eliberare, s-a întors în patria sa, în satul său Ima Ra, unde a lucrat ca maistru de lemne. După război, a avut șase fiice. Iată o poveste..

6. CUM
VICTORIE
FRICĂ

6.1 APEL DE AJUTOR MINTE

6.1.1 Eliminați incertitudinea

Frica se naște întotdeauna din ignoranță.
Emerson

Potrivit oamenilor de știință (și se poate avea încredere în acest lucru!), creierul nostru constă în esență din două părți complet independente - jumătatea dreaptă, emoțională și jumătatea stângă, rațională. De obicei, ele sunt de acord cumva între ei și ajung la un consens, dar în unele cazurile o emisferă are prioritate față de cealaltă și atunci persoana diferă fie prin emoționalitate excesivă, fie. dimpotrivă, încearcă să înlocuiască sentimentele cu rațiunea și logica „seacă”.se angajează în terapie rațională.
Terapia rațională este tratarea fricii prin persuasiune cu ajutorul logicii și al rațiunii.Așa cum a spus fondatorul acestei metode, psihiatrul francez P. Dubois, aceasta este o metodă de „influențare a lumii pacientului cu ajutorul dialecticii convingătoare. " Acest doctor nu le-a cerut niciodată oamenilor să-și exercite voința în lupta cu temerile lor. El a înțeles că un astfel de curs de acțiune ar crește doar tensiunea emoțională și nu ar ajuta pacientul. El a pus în contrast emoțiile negative „fierbinte” cu o minte „rece”.Celor care se confruntă cu frică, Dubois le-a propus următoarele principii fundamentale:
1 Lasă în primul rând orice îngrijorare legată de frica ta. Nu adăugați un al doilea etaj deasupra clădirii bolii

2 Definește exact obiectul fricii tale și încearcă să înțelegi cât de nerezonabil și chiar ridicol este
3 În sfârșit, încearcă să identifici și să depășești în tine, prin autoeducare, defectele de caracter care ți-au provocat fricile, frica de boală, resentimentele, care este rezultatul iubirii de sine și dă naștere ideilor de persecuție etc.
Omul de știință sovietic A Slobodyanik oferă în cartea sa un exemplu de tratament de persuasiune al unui pacient cu cancerofobie - o frică obsesivă de cancer.A lucrat cu pacientul Sh, în vârstă de 30 de ani, care

în ultimii doi ani a trăit sub influența gândurilor deprimante. , cu un sentiment de frică Era convinsă că are o tumoare malignă pe creier.Așa și-a tratat frica profesorul Slobodyanik prin convingere
El a spus: „Nu suferi de o tumoare malignă pe creier. Următoarele date vorbesc împotriva tumorii. Aveți dureri de cap de aproximativ doi ani, dar nu există un singur simptom care să indice o tumoare care să însoțească tumora cerebrală, luați-vă pulsul cu mine' 80 de bătăi pe minut Cel mai important, nu aveți niciun simptom neurologic - toate reflexele din brate si picioare sunt complet normale, ai ore in care nu simti deloc dureri de cap. Sunt de natura functionala, adica sunt complet reversibile, vindecabile. Vor disparea complet de indata ce generalul tau. starea se îmbunătățește și încetați să mai luați la inimă experiențele neplăcute Iată medicamentele pe care le veți lua în mod regulat, acestea vă vor îmbunătăți rapid starea. În fiecare zi te vei simți mai bine și după un timp vei putea începe să lucrezi.” Prin astfel de conversații, după trei săptămâni, s-a obținut un rezultat pozitiv, iar pacientul a început să lucreze.
Cu toate acestea, experiența muncii practice arată că eficacitatea metodei de terapie rațională nu este întotdeauna atât de mare pe cât ne-am dori, acest lucru se datorează faptului că convingerile pacientului sunt o structură mai stabilă decât ideile raționale, cu ajutorul pe care terapeutul caută să schimbe aceste convingeri. După cum scrie psihologul R. Granovskaya, „încercările de a influența o persoană foarte agitată cu ajutorul persuasiunii, de regulă, nu reușesc. Inutilitatea lor se datorează

indulgent cu faptul că din toate informațiile comunicate interlocutorului îngrijorat, acesta alege, percepe, își amintește și ia în considerare doar ceea ce corespunde stării sale emoționale dominante ”Pacientul respinge argumentele logice care contrazic propriile convingeri limitative, sau chiar interpretează ei în sens opus, de exemplu, „Dacă doctorul mă convinge atât de încăpățânat că nu am cancer, atunci vrea doar să mă liniștească și boala a căpătat deja un caracter ireversibil!”. Pentru a depăși convingerile negative ale pacientului în cazuri complexe, trebuie aplicate și alte metode, inclusiv terapia prin sugestie, auto-training și programare neuro-lingvistică, despre care vom discuta mai târziu.
Ca exemplu de vindecare cu ajutorul unui fel de terapie rațională, se poate cita o scrisoare a cititorului meu, Olga S din Moscova. În această scrisoare de răspuns la prima ediție a cărții mele Psihologia fricii, ea povestește cum a fost chinuită de un vis teribil timp de mulți ani la rând, apoi este mai bine să-i dau cuvântul
"Aveam 12 ani și locuiam într-un orășel din Uralul de Sud. La treizeci de minute de mers cu mașina de oraș era satul în care mi-am petrecut copilăria. Pe strada noastră nu erau colibe, ci cabane pentru două persoane. familii.Într-una dintre ele locuiau bunicul şi bunica. Acesta, după cum se spune, este o vorbă, un basm, adică un vis, așa ceva
Vara, totul este inundat de soare Sunt in sat, in camera mea Si deodata aud pe cineva urlant Nu sunt lupi in padurile noastre foarte aproape de casa, de aceea m-a surprins acest evident nu urlet de caine am iesit. în stradă, am făcut ocol prin casă (eram singur acasă) și din nou, chiar deasupra capului meu, a răsunat acest urlet. M-am uitat în sus, pe acoperiș stătea un bărbat care semăna foarte mult cu Yu Loza și urla, uitându-se într-un caiet. Mi-am dat seama că urla, așa cum spunea, conform notițelor care erau scrise acolo. Era îmbrăcat în pantaloni largi și o cămașă - totul era alb... Și urla, urlă Când a întors pagina, m-a văzut Chipul lui nu exprima nicio ostilitate, era calm, fără emoții și cumva rece Dar dintr-un motiv oarecare simțeam un mare pericol emanând

din el Dar era frică nu pentru viață, ci doar frică de această persoană Și am fugit în casă Cu vedere periferică, am văzut că a sărit de pe acoperiș și a alergat după mine. Avem două uși de intrare în casa noastră: una spre verandă, cealaltă direct către casă. să știi sigur că, alergând în casă, am reușit să-l trântesc pe primul

o usa. Când eram pe cale să trântesc cea de-a doua uşă, una groasă, foarte grea, dintr-o singură bucată de lemn, am văzut în ultimul moment că degetele lungi murdare s-au înfipt între uşa care se închide şi tocul uşii, ale căror îmbinări. au fost foarte marite (atât de des la bătrâni S-a întâmplat și bunicii mele) am desenat această analogie chiar într-un vis și am crezut că este foarte dureros când mâinile dureroase au fost ciupite de o ușă atât de grea. Dar mi-am dat imediat seama că nu a fost rănit deloc. Cred că această realizare m-a speriat cel mai mult. A deschis cu forță ușa și s-a aplecat puternic înainte.Fața lui era la câțiva centimetri depărtare de a mea. Toate acestea s-au întâmplat foarte brusc. Nu mai era în haine frumoase albe, ci într-un fel de cârpe murdare. Și, în general, era cam murdar. Și a vrut să mă sperie cu aspectul lui. Eram doar îngrozit. Dar numai pentru că nu avea dureri. Aici s-a terminat visul. M-am trezit și mi-am dat seama că sunt în oraș, acasă. În noaptea aceea nu am dormit deloc. Acest vis m-a bântuit de multe luni, îmi era frică să mă culc. Până acum, uneori mă trezesc din faptul că am visat un fragment din acel coșmar. Dar acum nu îl percep atât de clar, deși mă îngrijorează de fiecare dată, ci mai degrabă ca un fapt că l-am experimentat cândva.

Am reușit să scap de acest vis abia șapte ani mai târziu, aveam deja nouăsprezece ani. Și s-a întâmplat destul de neașteptat, dar, deși tocmai pentru asta mă străduiam, am ajuns în sat de vacanță și m-am culcat special în camera în care am văzut pentru prima dată acest vis. Deși în toți acești ani nimeni nu m-a putut obliga să dorm acolo. Noaptea, coșmarul s-a repetat, deși înainte nu mai văzusem acest vis de aproximativ un an și jumătate. Poate că l-am „răucit” eu, după cum se spune. Dimineața m-am trezit, mi-am adunat curaj și am hotărât să merg la pod, pentru că de la ea se ajunge la acea margine a acoperișului unde stătea bărbatul în vis. Nu voi descrie toate experiențele mele în acest sens. În cele din urmă, am ajuns în acel loc, m-am uitat în jur, mi-am remarcat că casa prietenului meu era perfect vizibilă aici și am decis deja să urc de pe acoperiș înapoi la pod pentru a coborî acasă. Dar am lovit cu piciorul paratrăsnetul și m-am rostogolit în jos pe panta acoperișului.Am putut să mă prind de suporturile care atașau ardezia și totul s-a terminat fericit, fără răni. Dar iată concluzia pe care am făcut-o -la: nimeni nu putea sta pe panta asta, e imposibil - panta coboară prea abruptă.

Destul de ciudat, dar m-a liniștit Și visul a încetat să mă mai chinuie. M-am convins doar că „asta nu poate fi pentru că

ceea ce nu poate fi niciodată.” A fost cea mai groaznică experiență din copilărie a mea, de care încă îmi amintesc perfect.

Din acel moment, dacă ceva mă sperie, atunci aflu imediat în detaliu ce este. Acum principiul meu este: „Dacă știu, nu mi-e frică”

6.1.2 Evaluați cât de reală este amenințarea!

Frica devine stăpâna conștiinței atunci când mintea înspăimântată ia probabilul pentru posibil.

Shi Yu

În capitolele precedente, am aflat deja că frica este o emoție cauzată de o amenințare însoțită de o stare de incertitudine. După cum a remarcat P.V. Simonov, subconștientul nostru, format și educat încă din epoca de

piatră în condițiile dure ale luptei pentru existență, nu-i place să-și asume riscuri. Dacă există chiar și o mică amenințare la adresa bunăstării corpului, atunci reacția de frică este activată automat, inclusiv întregul complex de modificări psihologice și fiziologice din corp, totuși, natura, creând acest instinct, aparent a crezut că era mai bine ca organismul să joace în siguranță decât să rateze semnalul de pericol și să moară. Într-o luptă acerbă pentru existență cu prădătorii sau concurenții în sălbăticie, organismul nu avea dreptul să greșească, dar în societatea modernă amenințarea cu moartea biologică este foarte rară și cel mai adesea este doar o schimbare a statutului social. Cu toate acestea, conștiința noastră identifică informațiile tulburătoare ca fiind periculoase și declanșează o reacție de anxietate sau frică complet inadecvată și, prin urmare, inutilă, care dăunează mai mult decât motivul care a provocat-o.
Dale Carnegie a scris că majoritatea lucrurilor de care ne temem este prea puțin probabil să se întâmple și, prin urmare, nu are rost să ne temem de ele. Amintindu-și trecutul, a scris. „Copilăria mea a fost petrecută la o fermă din Missouri. Într-o zi o ajutam pe mama să scoată sâmburele din cireșe și dintr-o dată am izbucnit în plâns.

Mama m-a întrebat: „Dale, ce s-a întâmplat? De ce plângi?" Am mormăit „Mi-e frică să nu fiu îngropat de viu”
La vremea aceea eram mereu îngrijorat În timpul furtunilor îmi era teamă că fulgerul mă va ucide Când vremurile erau grele îmi era teamă că nu vom avea ce mânca Îmi era teamă că după moarte voi merge în iad, eram îngrozit că Sam White, care era mai în vârstă decât mine, mi-a tăiat urechile mari. La urma urmei, el a amenințat că o va face. Mi-a fost teamă că fetele vor râde de mine dacă încerc să le curtez. Mi-a fost teamă că nici o fată nu va fi de acord să se căsătorească cu mine. Eram nervos în avans că nu voi avea ce să-i spun. soția mea imediat după nuntă i-am zguduit creierele încercând să rezolv această problemă a lumii timp de multe ore când mergea în spatele plugului pe câmp
Pe măsură ce anii au trecut, am descoperit că nouăzeci și nouă la sută din temerile mele erau false și evenimentele de care îmi era atât de frică nu s-au întâmplat. De exemplu, după cum am spus, mi-a fost îngrozitor de frică de furtuni; cu toate acestea, acum știu că, potrivit Consiliului Național de Securitate, într-un an dat există o singură șansă din 350.000 să fiu ucis de fulger.”
Crezi că frica de furtună era relevantă doar pentru un adolescent din sat care a trăit la sfârșitul secolului trecut, iar acum, în epoca atomului și a electricității, a dispărut? Departe de asta După cum arată studiile noastre, este destul de semnificativă pentru contemporanii noștri, în special pentru bărbații de vârstă matură, pentru care ocupă locul 5-Sud, depășind temerile de înălțime, responsabilitate și chiar teama de moarte.
Pentru a ne teme mai puțin de un fenomen, ar trebui să se estimeze cel puțin aproximativ probabilitatea apariției unui eveniment nefavorabil, iar apoi se dovedește că șansele de a suferi de acesta sunt complet neglijabile. De exemplu, multor oameni se tem de zbor și simt că riscurile utilizării transportului aerian sunt prea mari pentru a fi ignorate. Din aceste motive, ei aleg o opțiune mai incomodă cu trenul (nu țin cont de partea financiară a acestei chestiuni, ci pornesc de la capacitățile financiare suficiente ale pasagerului). Cu toate acestea, conform statisticilor, doar 1 persoană la 1.000.000 de persoane transportate cu avionul moare în timpul călătoriei cu avionul (această cifră fluctuează în diferiți ani; de exemplu, în URSS a variat de la 0,16 persoane în 1987 la 3,6 persoane). în 1985), deci riscul unui accident de avion este neglijabil - cel puțin este semnificativ mai mic decât riscul

de a muri din cauza unui atac de cord sau de a fi lovit de o mașină într-un oraș modern

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Marina SUA a folosit statisticile și „legea numerelor mari” pentru a ridica moralul marinarilor. Marinarul Clyde Maas, care a fost desemnat să servească pe un tanc care transporta benzină, a spus că toți membrii echipei au fost șocați de o astfel de numire. . Li s-a părut că nava lor va exploda de la prima lovitură a unei torpile germane și șansele lor de a rămâne în viață după această călătorie erau zero. Pentru a-i liniști pe marinari, comandamentul le-a oferit statistici precise cu privire la pierderile marinei americane. S-a dovedit că din fiecare sută de tancuri lovite de torpile, șaizeci au rămas pe linia de plutire, iar din cele patruzeci la sută care s-au scufundat, doar cinci la sută s-au scufundat în mai puțin de zece minute. Aceasta însemna că în timpul torpilării, echipajul ar avea suficient timp să părăsească nava, iar posibilele pierderi nu au fost atât de semnificative pe cât le părea marinarilor la început.Clyde Maas a spus că, după ce echipajul s-a familiarizat cu aceste calcule, frica și anxietatea lor. a scăzut semnificativ

6.1.3 Compară frica ta cu alta, mai puternică

Este mai bine să experimentezi adversitatea decât să te temi de nimic.
proverb persan

Uneori, circumstanțele, după cum se spune, „luați o persoană în circulație” Necazurile se îngrămădesc asupra lui, iar cariera, situația financiară sau relațiile cu persoane semnificative pentru el sunt în pericol. În astfel de momente, se pare că lumea este acoperită de un voal negru și a venit sfârșitul lumii . Deznădejdea sumbră strânge inima, iar o persoană se scufundă într-o depresie profundă. Dar, în realitate, sfârșitul lumii arată foarte diferit. Mult mai impresionant. Anxietatea și teama noastră vor părea un fleac în comparație cu situațiile cu adevărat dramatice care se întâmplă în viaţă. Nu-ți exagera necazurile, dimpotrivă, compară-le cu adevărate tragedii, care sunt destule în jur, și vei înțelege că tot ești foarte norocos'

Această tehnică a fost realizată intuitiv de un fost submariner pe nume Robert Moore din statul New Jersey, care i-a spus povestea lui D Carnegie, din ale cărui cuvinte vi-o dau în martie.

În 1945, un submarin care îl transporta pe Robert Moore a încercat să torpileze un convoi japonez, dar a fost reperat și atacat de încărcături de adâncime. Iată cum descrie Robert acea zi nefastă pentru el:

„Trei minute mai târziu, ușile iadului s-au deschis în fața noastră. Șase încărcături de adâncime au explodat în jurul nostru și am fost aruncați pe fundul oceanului la o adâncime de 276 de picioare. Eram îngroziți. . Timp de cincisprezece ore, stratificatorul japonez de mine a continuat să arunce încărcături de adâncime. Ni s-a ordonat „să ne menținem în siguranță” – să stăm liniștiți în paturile noastre și să nu ne pierdem controlul asupra noastră. Eram atât de speriat încât cu greu puteam să respir. „Aceasta este moartea”, mi-am spus iar și iar, „aceasta este moartea!” De când ventilatoarele și sistemul de răcire au fost oprite, temperatura din interiorul submarinului a depășit 38 de grade, dar mi-a fost frig de frică, nici puloverul și jacheta căptușită cu blană pe care le-am îmbrăcat nu m-au încălzit. Tremuram de frig. Mi-au clănţănit dinţii. O transpirație rece și umedă a izbucnit pe pielea mea. Atacul a continuat cincisprezece ore, apoi s-a oprit brusc. Probabil, stratificatorul japonez și-a consumat întreaga rezervă de încărcături de adâncime și a plecat. Acele cincisprezece ore de atac au durat ca cincisprezece milioane de ani. Toată viața mi-a trecut prin minte. Mi-am

amintit de toate lucrurile rele pe care le-am făcut în viața mea și de micile supărări de care am fost îngrijorat. Înainte de a intra în Marina, am lucrat ca funcţionar de bancă, îmi făceam griji că trebuie să muncesc mult, iar salariul era foarte slab şi aproape că nu mai exista nicio speranţă de promovare. Eram îngrijorat că casa în care locuiam nu-mi aparține, că nu-mi pot cumpăra o mașină nouă, că nu pot cumpăra rochii frumoase soției mele. Cât de mult l-am urât pe vechiul meu șef, care a mormăit constant și a găsit vina în mine! Îmi amintesc cât de des veneam acasă seara supărat, nemulțumit și certat cu soția mea pentru fleacuri. Cu ani în urmă, toate aceste necazuri mi se păreau uriașe, dar cât de mici păreau atunci când încărcăturile de adâncime amenințau să mă trimită în cealaltă lume. Mi-am jurat atunci că nu mi-aș mai face griji niciodată dacă aș avea norocul să văd din nou soarele și stelele. Nu! Nu! Nu! În acele cincisprezece ore groaznice am învățat mai multe despre arta de a trăi decât am aflat în patru ani de cărți la Syra-Cues.”

Și ca rezumat al acestei secțiuni, putem cita din romanul lui A. Dumas „Contele de Monte Cristo”, în care contele, care a cunoscut pe deplin cea mai mare durere și succes uluitor, împărtășește cu

< tânărului tău prieten al unui adevăr vechi, dar testat de timp: „Ție, Morrel, vreau să-ți dezvălui secretul ispitei la care te-am supus - în lumea aceasta nu există nici fericire, nici nefericire, ambele sunt cunoscute numai în comparaţie."

6.1.4 Imaginează-ți că tot ce te-ai temut s-a întâmplat deja

Acceptați să acceptați ceea ce este deja acolo. Reconcilierea cu ceea ce a fost deja învățat este primul pas către depășirea consecințelor oricărei nenorociri.

William James

În 1990, la începutul perestroikei, am organizat o mică cooperativă de psihologi pentru a încerca să câștig bani prin cercetări psihologice. În curând am primit o comandă mare de la Administrația Căilor Ferate pentru dezvoltarea unui sistem de selecție a șoferilor. Problema a fost că anterior candidații pentru această poziție erau selectați aproape aleatoriu, fără a ține cont de caracteristicile lor psihofiziologice și personale. Ca urmare, numai după o pregătire lungă și costisitoare și începutul lucrărilor practice, s-a dovedit că o persoană, dintr-un motiv sau altul, nu a putut conduce trenuri.

Am semnat un acord conform căruia trebuia să dezvoltăm o metodologie fundamentată științific pentru selecția profesională a mașinilor, în urma căreia să se poată stabili în prealabil cine poate lucra cu succes în această specialitate și cine nu. O problemă deosebit de importantă a fost constatarea rezistenței la monotonie - capacitatea de a conduce un tren ore în șir fără a adormi și fără a-și pierde vigilența.Cu mare entuziasm, am întocmit un program pentru cercetări viitoare, am recrutat un grup de psihologi și ingineri și am stabilit a munci. La început totul a mers bine, dar când dispozitivele făcute pentru noi au sosit de la Rostov, s-a dovedit că umplerea lor electronică nu funcționa bine lângă firele de înaltă tensiune. De îndată ce un pantograf (un dispozitiv pentru devierea tensiunii) a fost coborât la o locomotivă electrică din apropiere, scânteia rezultată a cauzat interferența și funcționarea defectuoasă a dispozitivului. Am început să-mi fac griji pentru succesul lucrării și cu cât se apropia termenul limită de punere în funcțiune a instrumentelor, cu atât mă simțeam mai rău.

cele trei ore cerute de program Periodic, din cauza interferențelor electrice, citirile aparatului erau resetate, iar testarea trebuia

reluată.De-a lungul timpului, anxietatea mea a căpătat forme obsesive.Somnul și pofta de mâncare mi-au fost tulburate. Toată responsabilitatea pentru proiect era a mea, am negociat cu Departamentul Căilor Ferate de Sud-Est, am angajat psihologi, am proiectat aceste dispozitive nefaste.Înainte de asta, nu lucrasem niciodată ca manager, iar această primă responsabilitate pentru echipa temporară am creat s-a dovedit a depăși puterile mele. Mi-a fost teamă că, dacă nu reușesc, voi fi facturat pentru banii publici risipiți, că colegii mei vor cere plata pentru munca depusă și nu le voi putea plăti remunerația promisă, etc. Am blestemat ziua în care m-am implicat în activități comerciale și nu știam cum să ies din această situație Suferind de o responsabilitate crescută pentru sarcina atribuită, am verificat de două ori munca tuturor angajaților, închizând-o pe mine însumi (pentru că s-a dovedit mai târziu, asta fac managerii ineficienți, iar cei inteligenți distribuie în mod competent munca între subalterni) În plus, am fost într-un timp deficitar constant, deoarece a efectuat o parte din cercetare în timpul orelor de lucru și a fost rupt între principalele munca si suplimentare În general, în acel moment eram în pragul unei căderi nervoase și am început să am probleme serioase cu inima. Au început să-mi vină în minte gânduri tulburătoare că inima mea s-ar putea să nu poată rezista unui asemenea ritm de viață și M-aș antrena până la un atac de cord. Și apoi am dat mai întâi de cartea lui D Carnegie despre anxietate, în care el și-a propus metoda de a face față anxietății. Constă în trei etape. Pentru un timp, renunțați la frică și analizați situația cu calm. Imaginează-ți mental ce s-ar putea întâmpla mai rău în condițiile date. După ce am citit asta, m-am gândit: „Ei bine, să presupunem că dispozitivele pe care le-am proiectat nu funcționează. Atunci „calea ferată” va rupe contractul și nu voi putea plăti inginerii de la Rostov, care în acel moment făceau restul setului din aceleași dispozitive. , nu vor fi trimiși la închisoare și toate pierderile. se va reduce doar la pierderea veniturilor"
Mi-am imaginat mental cum am fost chemat la Birou, cum s-a rupt contractul și toată mizeria asta pentru mine a luat sfârșit.

umerii mei, am căzut la podea cu o lovitură și pentru prima dată în ultimele zile inima a încetat să mă mai doară
În continuare Carnegie a sfătuit Imaginează-ți ce s-ar putea întâmpla mai rău, încearcă să te împaci cu asta dacă este necesar
M-am împacat psihic cu încetarea lucrului și cu faptul că nu voi câștiga nimic din acest proiect.Cu toate acestea, acum am o experiență importantă în selecția profesională, care mai târziu poate fi folosită în altă companie.În plus, prima parte din banii pentru prima etapă a muncii am primit-o, adică nu am muncit degeaba. Așa că rezultatul general al activității mele timp de patru luni s-a dovedit a fi deloc deplorabil, așa cum mi s-a părut destul de recent, când priveam lumea prin prisma dorului și a disperării.
Al treilea pas al lui Carnegie a fost să se relaxeze, să scape de stres și să-ți dedice tot timpul și energia pentru a încerca să îmbunătățești cea mai proastă situație pe care ți-ai imaginat-o.
M-am gândit că aș putea să sun dezvoltatorii dispozitivelor și să le cer sfatul cu privire la modul de a proteja dispozitivul de descărcări de scântei. Dacă este necesar, aș putea duce dispozitivul în alt oraș și să-l termin. Acest lucru ar necesita costuri suplimentare (natural, la pe cheltuiala mea, din moment ce eu am fost cel care a început toată treaba), dar chiar dacă dispozitivele nu funcționează deloc, va fi posibil să se efectueze o selecție profesională numai cu ajutorul testelor. Ca urmare, în orice caz, Pot încerca să transform o situație fără speranță într-una tolerabilă

Când mi-am renunțat astfel anxietatea obsesivă și am câștigat capacitatea de a gândi calm, am găsit rapid o cale de ieșire din această situație, am decis să efectuez o parte a testării într-o altă cameră, situată departe de firele de înaltă tensiune și în dispozitiv. , la sfatul inginerilor, am înlocuit un tranzistor cu altul, mai stabil Ca urmare, contractul a fost îndeplinit, Administrația Drumurilor a primit o metodă de selecție profesională, psihologii și inginerii mei au primit venituri suplimentare și am primit o lecție importantă de comportament într-o situație extremă dintr-un motiv oarecare, nu încerc să mă calmez spunând: „Totul este nimic”, ci, dimpotrivă, spun: „Ei bine, ei bine, să presupunem că ceea ce ți-e frică se întâmplă Este, desigur, îngrozitor, dar nu sfârșitul lumii și nu un război atomic. Viața va continua, ceea ce înseamnă că va exista întotdeauna speranță de a îmbunătăți puțin ceea ce se poate întâmpla”

La urma urmei, emoțiile apar doar într-o situație de incertitudine. Și acolo unde totul este clar (chiar dacă acesta este verdictul final), frica se retrage și permite minții să găsească cu calm calea optimă de ieșire din situație.Tot umorul constă în faptul că de îndată ce o persoană încetează să intre în panică și începe să gândească calm, atunci, de obicei, găsește imediat o soluție acceptabilă la problemă
6.1.5 Principiul „încărcare completă”.
Secretul nefericirii noastre este că avem prea mult timp liber să ne gândim dacă suntem fericiți sau nu.
Bernard Show
Te-ai gândit vreodată la o astfel de întrebare de ce pasagerii aeronavei sunt mult mai îngrijorați de rezultatul reușit al zborului decât piloții? sau într-o oarecare măsură sperie călătoriile aeriene, există și oameni cu profesii curajoase. Principala diferență este că piloții lucrează și nu au timp să experimenteze frica, iar creierul pasagerilor nu este ocupat și, prin urmare, plin de gânduri tulburătoare.Confirmarea indirectă a acestei presupuneri poate fi găsită în reflecțiile despre profesia sa de pilot de testare M Gallay, pe care a publicat-o. în cartea Tested in the Sky:
„Când întâlnim un pilot, ne place să punem o întrebare tradițională, la fel de veche ca aviația în sine: „Este înfricoșător să zbori?” Dacă iei această întrebare în serios, atunci este imposibil să-i răspunzi cu un „DA” sau „NU” monosilabic. În fiecare zbor, pilotul este forțat să ceară mai mult de la sistemul său nervos decât în aproape orice altă formă de activitate umană. . Dar, contrar credinței populare, natura acestei sarcini neuropsihice inevitabile nu constă, în primul rând, în depășirea „fricii”, ci este asociată cel mai adesea cu lucruri mult mai inocente printr-o postură forțat neschimbată, zgomot, vibrații și, cel mai important, , o tensiune neîntreruptă a atenției de lungă durată.pilotul controlează aeronava, nu își permite nici măcar să fie distras mental de la munca sa.

Nu se poate ridica, se întinde, se plimba prin cameră pentru a se scutura de oboseală Trebuie să fie întotdeauna gata să reacționeze fără întârziere și să reacționeze corect la posibilele complicații ale situației Forțat să acționeze fără pauze și opriri, în ritmul exact stabilit de circumstanțele externe - schimbarea etapelor de zbor Acesta este principalul lucru și nu în desfășurarea atot consumatoare a instinctului de autoconservare "
Unul dintre cei mai „renumiti” submarinieri ai celui de-al Doilea Război Mondial, pe seama căruia au existat mai multe nave fasciste scufundate, P Grishchenko a scris „Pericolul care ne așteaptă este îngrozitor doar până când nu este cunoscut. Și de îndată ce va deveni clar, îți vei mobiliza

toate forțele pentru a lupta împotriva ei. Nu este timp pentru griji aici."

Și încă o declarație - de data aceasta a unui astronaut, care, probabil, a trebuit să experimenteze frica și să o depășească. Acesta este un extras din cartea lui E. Khrunov „Cucerirea imponderabilității”:

„Înapoi la zborul nostru. În timpul antrenamentului pe Pământ într-o aeronavă de laborator în timpul testelor de imponderabilitate, în vidul camerelor de presiune, am părăsit calm trapa unei nave și ne-am mutat cu mâinile de-a lungul șinelor către o altă navă. Abilitatea de a efectua tranziția a fost dezvoltată pentru a automatism.Dar iată-ne în spațiu.Eu sunt primul care părăsește trapa și dintr-o dată mi se pare că trapa navei spațiale Soyuz-4 este mult mai departe decât era în timpul antrenamentului.Involuntar, zabovesc o clipă. Dar nu a crescut, este la fel ca în timpul antrenamentului. A fost „întins” de conștiința mea Și motivul pentru asta este un sentiment de pericol, risc Dar gândurile și energia sunt direcționate spre realizarea tranziției, atât sentimentul de noutatea și sentimentul de pericol se retrag undeva”

În toate aceste afirmații, găsim o idee comună „în orice, chiar și în cea mai periculoasă situație, umplerea minții cu unele afaceri îndepărtează inevitabil frica din ea. Acest fenomen dovedit în mod repetat a făcut posibil ca psihologii să ofere această metodă de tratare a anxietății și anxietate.la o astfel de strategie de comportament în mod independent, scăpând de frică, anxietate și anxietate cu ajutorul unei activități intense

Mi s-a spus odată povestea unei femei care, trecând într-o situație foarte dificilă, a aplicat intuitiv metoda „încărcăturii complete”, când soarta i-a dat două lovituri la rând. În primul rând, tatăl ei a murit brusc, iar șase luni mai târziu. soțul ei a murit brusc. S-a dus la baie să facă o baie de aburi, dar inima nu ești tu -

păstrat, iar această femeie a devenit văduvă la vârsta de patruzeci de ani.Pentru ea, ultima lovitură a destinului a fost un șoc - la urma urmei, a pierdut nu numai o persoană iubită, ci și un susținător de familie, un protector, care i-a fost soțul pt. a ei. Somnul i-a fost tulburat, a plâns zile în șir și a simțit teamă pentru viitorul ei și anxietate pentru fiul ei, pe care nu-l putea ajuta acum.Odată cu moartea soțului ei, pământul i-a părăsit brusc sub picioare și i se părea că ea. nu mai putea scăpa de depresia în care se afla

Această femeie avea un sistem nervos foarte sensibil și instabil, iar anterior fusese tratată de două ori în Secția de Nevroză După moartea soțului ei, s-ar părea că ar fi trebuit să meargă din nou la un psihiatru, dar s-a întâmplat altfel. nu cunoștea declarația lui Carnegie, care a scris1 suferind de anxietate, trebuie să uite complet de sine în munca sa, altfel se va ofili de disperare ", dar intuitiv a ajuns la aceeași decizie. Înainte de acest incident tragic, ea a lucrat ca inginer, iar după moartea soțului ei, s-a angajat și ca curățenie într-o cafenea. Până la cinci seara a lucrat în departamentul tehnic al portului, iar după cinci a luat o cârpă și un mop în mâini și a spălat podeaua.După o astfel de încărcătură a venit acasă și a căzut ca un buștean. Nu mai era timp sau energie pentru frică și anxietate. Și treptat a făcut față depresiei și a revenit la normal.

Așadar, dacă ești copleșit de gânduri sumbre, frică și anxietate, nu le lăsa să-ți chinuie creierul și să „macină” problemele din nou și din nou. Adoptă sloganul Carnegie

„Suflecă-ți mânecile și fii ocupat Sângele tău va circula mai mult, creierul tău va funcționa mai repede - iar vitalitatea ta va crește foarte curând, ceea ce te va ajuta să-ți uiți grijile. Fii ocupat. Fii mereu ocupat. cel mai bun"

6.1.6 „Nu ești singur în fricile tale!”

Mulțimea cuprinsă de panică este singurul loc în care eroul își poate permite să fie un laș.

Guido del Rey

În 1990, la sfârșitul existenței marelui imperiu, a fost creată „Banca de idei a URSS”. Așa cum a fost conceput de creatorii săi, trebuia să stabilească prioritatea ideilor în domeniile umanitare și sociale ale vieții - unde brevetele și certificatele nu sunt de obicei emise.

Cu toate acestea, cineva a fost primul care a creat o „linie de asistență” sau hospices, dar aceste programe nu au autori oficiali. Banca de idei a URSS trebuia, pe de o parte, să înregistreze autorii invențiilor sociale, iar pe cealaltă dezvoltare a gândirii creative în acest domeniu

Din păcate, acest proiect foarte interesant, precum și starea în care a luat naștere, nu a durat mult și, din lipsă de sprijin financiar, în curând a încetat să mai existe.Cu toate acestea, sunt mândru că printre invențiile sociale consemnate în el, există al meu, sub numărul de înregistrare 8060 din 1 5 10 90 g Are numele de cod „Închidere”, iar rațiunea sa este următoarea

Fiind angajat în consiliere psihologică în acei ani, am atras atenția asupra discrepanței dintre nevoia în masă a oamenilor de ajutor psihologic și numărul complet insuficient de psihologi practicanți (conform datelor oficiale, în acei ani erau doar 5 mii de psihologi profesioniști în URSS - aceasta este pentru 288 de milioane de oameni ') Ca urmare, majoritatea oamenilor au rămas singuri cu problemele vieții lor, care uneori li s-au părut de nerezolvat. Lucrând cu clienții, am remarcat că majoritatea problemelor psihologice întâlnite pot fi reduse la câteva zeci de variante de tulburări sexuale, timiditate, încălcare a sistemului de valori ale vieții etc. Cu toate acestea, pentru fiecare persoană anume care a venit la psiholog, nenorocirea pare a fi cea mai mare și unică Pentru alții, crede el, totul este în ordine cu somnul, potența, sociabilitatea, curaj etc. (lista continuă) Dar are o tragedie personală1 Când se va impune un om care este aproape gata pe sine din cauza unei erecții instabile (sau înnebunește din cauza insomniei), învață că mulți alți oameni au dificultăți similare, în plus, se familiarizează cu aceiași „suferiți”, apoi starea lui, de regulă, se îmbunătățește Psihoterapia de grup se bazează pe asta, in special.

În legătură cu cele de mai sus, am propus următoarea metodă de asistență psihologică, testată până atunci la scara regiunii noastre

Oamenii care au dificultăți psihologice scriu la Centrul de Suport Psihologic. Acolo, scrisorile lor sunt introduse în memoria unui computer care „unește” oameni cu probleme similare. Astfel de oameni se cunosc, intră în corespondență, își revarsă sufletul la unii pe alții, uniți-vă în cluburi (există în Ama -

rike „Abandoned Husbands Club”111) Astfel, cu un minim de psihologi care deservesc acest proiect, am obține acoperirea maximă a celor aflați în nevoie.

După cum am spus deja, Banca Idei Sociale a URSS a dispărut odată cu Uniunea Sovietică, dar cerealele raționale conținute în propunerea mea pot fi folosite pentru a corecta anxietatea și frica.La urma urmei, Cicero într-unul dintre discursurile sale a spus „Există mai rău în frică decât în subiectul însuși temut”, ceea ce înseamnă că uneori această emoție are un efect mai distructiv asupra unei persoane decât amenințarea care a provocat această frică. Dar pe lângă consecințele pur biologice ale fricii (decolorarea sau ritmul cardiac frenetic, slăbiciune musculară

sau mâini înghețate), o persoană speriată este deranjată există și aspecte sociale ale acestei emoții - conștientizarea că ești un laș.La urma urmei, din copilărie ni se spune că este păcat să fii laș, nu este bine sa ii fie frica etc.Iar cand vine frica, dupa ea vine un sentiment de enervare si disconfort In plus, o persoana incepe sa-si reprocheze o emotie complet fireasca, crezand ca alte persoane aflate in aceasta situatie s-ar fi comportat altfel.De fapt , „și bogații plâng", vreau să spun, „curajoși și tu, experimentezi frica." Numai ei, în primul rând, știu să o ascundă și, în al doilea rând, știu să acționeze în ciuda ei. Și de îndată ce o persoană speriată își dă seama de acest lucru, starea lui, de regulă, se îmbunătățește. - submarinerul A Sorokin, a cărui carieră de luptă a început cu un episod foarte dramatic, care aproape a dus la o cădere nervoasă

„Și apoi - primul botez A fost o noapte îngrozitoare" Probabil, nu a fost nimic supranatural în ea - o bătălie obișnuită Dar pentru mine, care nu am adulmecat praful de pușcă, trăind în lumea romantismului, totul a fost foarte înfricoșător Urletul furios de avioane, vuiet de arme și bombe aeriene, o mare de foc pe dig, înaltă și ridicată în mod absurd spre cer pupa unei nave pe moarte Și, cel mai important - oameni. Oameni în apă înghețată, strigă după ajutor Oamenii de pe dig sunt niște figuri nemișcate în zăpadă, pătați cu bălți negre de sânge

Nu am participat la tot acest coșmar. Poate că a fost rău. Eram de pază în micul meu submarin singur și nu aveam dreptul să părăsesc postul. Privind această imagine îngrozitoare din lateral, aproape că am simțit cum erau părul pe capul meu de groază

Nu era nicio urmă din percepția mea entuziastă despre viață și război Adevărul adevărat despre război, adevărul despre sânge și moarte

m-a îngrozit Cum am suferit a doua zi, doar cealaltă. Am suferit moral, iar această durere este mai rea decât durerea fizică. Am suferit de gândul că sunt un laș patetic.

Și cine știe ce aș fi făcut dacă nu era un simplu accident. Cu coada urechii, am auzit o conversație între comandantul nostru și comandantul Steagului Roșu Shch 402, Vidyaev.

Nu-mi venea sa cred urechilor.Descrierea tuturor acelor semne evidente de frica pe care le-am experimentat eu in urma cu cateva zile a avut un efect deosebit de puternic asupra mea.atins de razboi.

Cât de complicat este totul și cât de simplu și clar în același timp! Mai târziu mi-am dat seama că un organism viu tremură mereu înaintea pericolului morții.Aceasta este însăși legea vieții. Totul ține de voința persoanei însuși

Asta nu înseamnă deloc că noi, fiind în multe bătălii, am învățat să nu ne fie frică de moarte. Desigur, acuitatea percepției pericolului a devenit plictisitoare, dar am învățat să ne controlăm. Aici constă orice eroism - în capacitatea de a-și subordona voința de a raționa, de a suprima frica naturală și de a face ceea ce este necesar în acest moment.
.

6.1.7 Acționează ca și cum ai fi deja curajos și frica ta va scădea!

Din frunte nu fac lașitate bine antrenată.

V. Bruskov

Celebrul psiholog american William James, fondatorul așa-numitei „teorii periferice a emoțiilor", a observat că emoțiile noastre și acțiunile pe care le provoacă sunt atât de strâns legate între ele încât formează un singur sistem. Când ne bucurăm, noi unii mușchii imitați ne încordează atunci când ne este frică - alții S-ar părea că oamenii nu pot fi fericiți sau nu râdă „la comandă", cu toate acestea, James a susținut că o persoană poate face acest lucru controlându-și mușchii și „punându-și" cutare sau cutare expresie expresii faciale El a scris: „Oop -

controlând o acțiune care se află sub controlul mai direct al voinței, putem controla indirect un sentiment care nu se află sub acel control. Așadar, o modalitate conștientă excelentă de a dobândi veselie, dacă veselia ta inițială este pierdută, este să stai cu o privire veselă, să acționezi și să vorbești ca și cum ai fi deja impregnat de veselie. Să te simți curajos, să acționezi ca și cum ai fi cu adevărat curajos, încordează-te pentru asta. obiectivul cu toată voința lui, iar atacul fricii, după toate probabilitățile, va fi înlocuit de un val de curaj.
În ultima mea carte, Arta înșelăciunii, am scris despre impresia pe care mi-a făcut-o „mingea chicotită” de la aeroportul din Amsterdam. Pasagerii care își așteptau plecarea au râs de el, iar teama lor a dispărut treptat. Acest dispozitiv ingenios al olandezului psihologii mi-au confirmat în mod clar loialitatea Ipoteza lui James este că nu poți să zâmbești și să-ți fie frică în același timp. Prin urmare, dacă nu poți ordona să nu-ți fie frică, atunci ești destul de capabil să te forțezi să zâmbești.
Îmi amintesc cum în 1978, fiind complet nepregătit pentru asta, am fost nevoit să concurez la campionatul neoficial de karate de la Rostov-pe-Don. Am venit la acele competiții ca spectator, dar din cauza bolii unuia dintre participanții la turneul pe care antrenorul nostru mi-a oferit să vorbesc.A fost incomod să refuz - nu voiam să fiu cunoscut ca un laș și nu voiam să-l dezamăgesc pe antrenor, dar am înțeles perfect că nu va funcționa pentru mine Karate nu este șah. „Hajme1 (Începe!)”, am înțeles intuitiv că dacă îmi arăt frica și nesiguranța, voi fi terminat. Am pierdut ambele lupte, dar chiar nu am simțit frică în timpul luptei
Mult mai târziu, în autobiografia președintelui american Teddy Roosevelt, am descoperit o descriere a acestei tehnici și mi-am dat seama că singura modalitate de a menține calmul și curajul în situații critice este să joci rolul unui om curajos, indiferent de ce. Roosevelt a scris „În la început, mi-a fost frică de o serie de lucruri - de la urși grizzly la cai și gangsteri supărați, dar m-am comportat ca și cum nu mi-ar fi frică și, treptat, am încetat să-mi mai fie frică. Majoritatea oamenilor pot face același lucru dacă doresc.

Uneori, curajul ostentativ creat artificial, sau mai degrabă, capacitatea de a-și ascunde frica, poate salva o viață, așa cum ego-ul i s-a întâmplat șefului departamentului NKVD, Yevgeny Pitovranov, când la sfârșitul anilor 30 a fost închis în Lefortovo pentru " moliciune față de dușmanii poporului", a înțeles el - acesta este sfârșitul. Nici un singur oficial de conducere al securității statului, care a intrat în această închisoare, nu a lăsat-o în viață. Stând într-o celulă și așteptând zi de zi un deznodământ tragic, a căutat o cale de ieșire Și a găsit-o1 Cerând o foaie de hârtie, i-a scris o scrisoare lui Stalin A făcut ca șeful închisorii să vină la el și i-a transmis mesajul, adăugând „Această scrisoare este cunoscut“ mai sus „Dacă nu o dai în scopul propus, te vei simți rău” După aceste cuvinte, scrisoarea a ajuns cu adevărat pe masă către destinatar
Evgheni Petrovici știa că secretariatul lui Stalin primește zilnic mii de scrisori similare, în care oamenii condamnați pe nedrept îi implorau în zadar pe lider să-i dea milă.
Pitovranov era conștient de acest lucru, așa că nu a cerut nimic în scrisoare. Mai mult, nu a exprimat în ea nici un strop de teamă sau îngrijorare pentru viața lui, de parcă ar fi scris-o în biroul său din Lubyanka. El a spus că a avut o serie de considerații fundamentale și importante pentru îmbunătățirea sistemului de contrainformații și este gata să le prezinte părților interesate.Scrisoarea nu conținea nicio

plângere, nici cereri de milă sau indulgență, iar aceasta l-a mituit pe Stalin.a răspuns După o pauză, Stalin a aruncat în receptor „Du-l înapoi la muncă Se pare că nu este o persoană proastă” Câteva zile mai târziu l-ai lăsat pe Yevgeny Petrovici
În mod similar, în 1938, membru candidat al Biroului Politic al Comitetului Central V Chubar a încercat să iasă din mlaștina represiunilor.Când și-a dat seama că norii se adună peste capul lui, i-a scris lui Stalin un memorandum privind măsurile de îmbunătățire a industria militară de apărare.A studiat-o cu atenție și a fost de acord cu multe propuneri.Totuși, liderului nu i-a plăcut sfârșitul scrisorii Chubar s-a plâns de rușine și a încercat să trezească milă lui Stalin, ceea ce nimeni nu a reușit vreodată să-l facă.din ham. -

ki, dar oriunde trebuie să lucrez conform deciziei tale, peste tot și mereu voi lupta cu sinceritate și conștiință pentru cauza noastră comună.
„Nu vă temeți de nimeni, nu aveți încredere în nimeni, nu cere nimic” - principiile născute în spatele gratiilor într-o țară condusă de criminali au devenit un motto comun. Simțind neputința victimelor lor, tiranii nu numai că nu arată milă, ci devin și mai cruzi. Prin urmare, chiar dacă ești foarte speriat, ascunde-ți sentimentele mai adânc și nu te apleca niciodată să cerși milă.Puterea înțelege doar puterea1. Cel puțin puterea spiritului
Destul de ciudat, acest principiu este bun nu numai atunci când ai de-a face cu oameni agresivi, ci și cu animale, precum câinii. Probabil că toată lumea știe că nu poți fugi de un câine care te atacă, pentru că un program genetic moștenit de la strămoșii lupii este încorporat în creierul său.intitulat „Mușcă tot ce fuge”. Te-ai întrebat vreodată de ce câinii atacă în principal oamenii cărora le este frică de ei? Mai mult, cu cât frica este mai puternică, cu atât este mai probabil să fie atacat de un câine rău.Există ipoteza că câinii au un simț al mirosului atât de sensibil, încât percep mirosul de adrenalină, care este secretat în microcantități prin piele cu transpirație Adrenalină este un hormon al fricii, iar mirosul lui se aprinde în creierul câinelui un alt program „Atacă-l pe cel căruia îi este frică de tine” Se dovedește un cerc vicios cu cât simți mai multă frică la vederea unui câine, cu atât „provoci mai mult”. „la agresiune Și cu cât atacă mai violent, cu atât îți este mai frică de asta și tu să nu-ți fie frică de câini? Este greu de forțat, dar este posibil să conectezi gândirea și fantezia.Situația este că în ceea ce privește calitățile fizice și greutatea, câinele corespunde unui copil de 5-7 ani - tu ești mai puternic decât ea, dar frica ta face ca echilibrul forțelor să se inverseze, ea atacă, ți-e frică.De aceea, imaginează-ți că în fața ta este un copil, deși foarte capricios, furios și furios.Nu te vei teme de un copil? Privește o creatură care te latră din acest unghi și vei vedea cum îți va scădea frica.- una mare și puternică), pe scurt, poate fi orice emoție, cu excepția fricii. Apoi, pentru câine, veți mirosi diferit, iar programul comportamentului său, în consecință, va fi diferit

6.1.8 Trăiește „aici” și „acum”!
Până când va veni ziua când Domnul va trage înapoi vălul viitorului înaintea omului, toată înțelepciunea omenească va fi cuprinsă în cuvintele: „Așteaptă și spera!”
A Dumas
Filosoful și istoricul englez Thomas Carlyle, autorul conceptului de „cult al eroilor” care fac istorie, a spus odată schimbarea cuvintelor „Sarcina noastră principală nu este să privim în distanța ceață a viitorului, ci să acționăm acum. , în direcția în care putem vedea” Asta

înseamnă că de foarte multe ori suntem bântuiți de frica de viitor, mai exact, ne sperie evenimentele care se pot întâmpla în el. Creierul uman are o calitate minunată care îi permite să modeleze evenimente viitoare, dar uneori acest dar al evoluției poate aduce o mare suferință unei persoane.cum a fost îngrozit creatorul lui Frankenstein de monstrul pe care l-a creat cu propriile mâini, uneori ne este frică de propriile noastre gânduri.

Fiecare persoană, în principiu, își poate imagina că a fost lovit de un tramvai sau s-a îmbolnăvit de cancer și apoi să experimenteze din plin sentimentul teribil al unei astfel de opțiuni de viitor.Nimeni nu își va imagina în mod special astfel de orori, zici tu. Degeaba. În primul rând, există un tip special de oameni care se bucură de astfel de jocuri, se delectează cu tragediile lor imaginate, subconștient siguri că de fapt este doar un joc și sunt complet în siguranță. Din păcate, nu înțeleg ce jocuri groaznice joacă cu subconștientul. - la urma urmei, moartea, deși fictivă, dar profund experimentată, lasă cicatrici de neșters pe subconștientul nostru, formând, printre altele, previziuni negative care tind să se adeverească

În al doilea rând, aproape toată lumea experimentează o teamă nejustificată de viitor, chiar dacă într-o măsură mai mică, încercând să privească înainte și punându-și întrebări precum următoarele:

Dacă sunt concediat de la locul meu de muncă?

- Ce se întâmplă dacă banca mea dă frâu?
- Ceva recent, soția mea s-a purtat ciudat. Are un iubit?

- Avioanele s-au prăbușit atât de des în ultima vreme, ce se întâmplă dacă motoarele avionului meu se defectează?
- De ce nu-mi spune doctorul rezultatele analizelor pentru a treia zi.Daca fac cancer?
- Părinții mei au murit complet în ultimul an. Doamne ferește, desigur, dar dacă mor? Ce voi face atunci? Și, în general, organizarea unei înmormântări acum este o afacere atât de costisitoare și supărătoare. Este dificil să obții un loc de muncă la un cimitir din apropiere și apoi trebuie să comanzi un gard, un monument. Ce așchii de metal sau marmură ar fi mai bine. Și nu uitați să cumpărați vodcă de la MINKI

Așadar, conștiința unei persoane, după ce a făcut o premisă ipotetică, începe să lucreze la extinderea și clarificarea realității iluzorii, uitând pentru câteva minute că lumea pe care a creat-o nu există de fapt în natură, că părinții lui sunt în viață și este încă în viață. departe de gard și flori Să te sperii cu un viitor sumbru - unul dintre cele mai stupide lucruri din lume, dar mulți dintre noi continuăm să o facem cu o consistență de invidiat. Celebrul chirurg al trecutului, William Osler, a spus „Povara a viitorului, adăugată la povara trecutului pe care o asumi în prezent, face ca chiar și din cea mai puternică risipă fără sens de energie, suferință mentală, anxietate nervoasă să urmeze neîncetat pe urmele unei persoane care își face griji pentru viitor.

Prin urmare, avem o singură cale de ieșire - să trăim „aici” și „acum”, bucurându-ne de prezent și sperând într-un viitor mai bun. Căci dacă viitorul nostru se dovedește a fi așa, atunci am făcut totul bine, dar dacă este lipsit de importanță, atunci putem cel puțin să fim mândri că, în așteptarea inutilă de la el, nu vă stricați prezentul.

Teza „aici” și „acum” necesită unele clarificări. Desigur, nu este vorba despre o secundă sau chiar un minut din timpul prezent, majoritatea psihologilor comportamentali consideră că unitatea minimă de timp în care ne putem planifica în mod clar treburile și După cum scria Dale Carnegie, „oricare dintre noi poate trăi cu tandrețe sufletească, cu răbdare, cu dragoste pentru alții, virtuos până la apus și acesta este adevăratul

sens al vieții” Acest academician Svyatoslav Fedorov, care și-a creat viața „de la zero” și a atins astfel de vârfuri de faimă și

bogății la care orice om de știință nu poate decât să viseze El, în special, a spus că pentru el o zi este o „cuantum de viață”, în care alungă temerile și anxietățile
Așadar, pentru a scăpa de frica inutilă pentru viitor, trăiește în segmentul de azi și ține cont de cuvintele indianului Kalidasa, care a scris „Dacă astăzi este bine trăită, atunci ieri ni se pare un vis fericit, și fiecare mâine este o viziune.” Speranță”
6.1.9 Reîncadrare
E(.si nevasta ta se zgarie, cred ca te-a inselat, nu pe patria.
Anton Cehov
Epigraful dat la începutul acestei secțiuni este preluat din povestea lui A. P. Cehov „Sfatul pentru sinucideri” și, în ciuda formei sale comice, ne reamintește încă o dată că nu evenimentul în sine este important pentru o persoană, ci unghiul de Priviți asupra lui, în funcție de modul în care o interpretăm. Nu e de mirare că, privind aceeași sticlă de coniac pe jumătate plină, pesimistul oftează trist „Sticlă este deja pe jumătate goală”, la care colegul său optimist este rezonabil va obiecta. , „Excentric, uite ce grozav - mai avem o jumătate de sticlă de coniac!”
Capacitatea de a reformula o problemă în așa fel încât emoțiile negative să se transforme în pozitive se numește reîncadrare (efectul schimbării cadrului).Un maestru remarcabil al reîncadrarii a fost Milton Erickson, care a folosit-o cu brio, inclusiv pentru a trata diverse teme ale sale. pacientii
Într-o zi, o femeie în vârstă de treizeci de ani a venit la Maestru și i-a spus: „Nu cred că vrei să mă vezi1. Nu merit atenția ta, nu mă pot respecta și ceilalți nu mă respectă.” Ea i-a spus lui Milton că la vârsta de șase ani a fost violată de propriul ei tată, care a violat-o timp de unsprezece ani consecutiv, până când ea avea șaptesprezece ani. Și de fiecare dată când făcea asta (și a abuzat de ea în mod regulat, de mai multe ori pe săptămână), fata a experimentat cea mai puternică frică. Pur și simplu sa înțepenit de groază, simțindu-se pângărită, umilită și lipsită de valoare.

Când avea șaptesprezece ani, a fugit de acasă. A trebuit să-și croiască singur drum prin viață, să termine școala și să urmeze studiile. I s-a părut că, dacă va realiza ceva în viață singură, ego-ul ei i-ar restabili sentimentul de respect de sine și o va salva de sentimentul nesemnificației ei. A absolvit facultatea singură, cu o diplomă de licență în arte, apoi a primit o diplomă de master, dar totuși s-a simțit fără valoare și vulgară, în cele din urmă, a devenit o prostituată obișnuită.Dar nu a suportat mult timp, iar când un bărbat i-a oferit locuiește cu el, s-a mutat cu el. Dar viața lor intimă nu a funcționat. Sexul s-a dovedit a fi un test copleșitor pentru ea. „Arată atât de greu și amenințător”, i-a spus ea Maestrului. a adăugat bucurie partenerului meu. Apoi m-am dus la un alt bărbat, dar povestea s-a repetat Din nou, penisul excitat mă sperie, la vederea lui devin slab, neajutorat și așteaptă doar să se termine repede.”
Milton Erickson a ascultat-o pe femeie și a spus: „Aceasta este o poveste tristă, dar cel mai trist lucru este că ești prost! Îmi spui că ți-e frică de un penis erect, erect, dur, ceea ce este o prostie. Știi perfect că ai un vagin, iar un vagin poate lua în sine orice penis mare, dur, agresiv și îl poate transforma într-un căzut. , obiect neputincios.

Și vaginul tău își poate oferi o plăcere vicioasă - transformă-l într-un obiect neputincios, atârnător.
Fața femeii s-a luminat și o întreagă furtună de emoții s-a reflectat asupra ei.S-a întors la Los Angeles și s-a întors din nou o lună mai târziu, complet schimbată.
„Ai avut dreptate”, i-a spus ea lui Milton Erickson. - După ce am vorbit cu tine, am petrecut noaptea cu un bărbat și mi-am făcut o plăcere vicioasă să-l aduc la neputință.Mi-a plăcut. Apoi am încercat să o fac cu un alt bărbat și am reușit.” Este într-adevăr distractiv. Acum studiile mele în știință și-au găsit din nou sens. O să-mi susțin teza de doctorat și o să devin avocat. Și acum aștept cu nerăbdare să cunosc un bărbat cu care vreau să trăiesc împreună.

Ce a făcut Maestrul cu teama femeii de un penis trezit?
În primul rând, a continuat cronologia în viitor și a arătat ce se întâmplă cu penisul după actul sexual.
În al doilea rând, el i-a arătat femeii că aceste schimbări apar cu participarea directă a clientului, ce face ea exact dintr-un penis dur și agresiv (amintiți-vă ce groază a numit-o la o fetiță care a fost violată în mod repetat de un bărbat adult) un penis moale și agresiv. penis neputincios
În al treilea rând, el ia sugerat (sau mai bine zis, inspirat) că procesul de jubed asupra inamicului poate și ar trebui să-i facă plăcere. Unu doi trei! Iar fobia pe care a suferit-o timp de aproape douăzeci de ani a dispărut.Aceasta este lucrarea Maestrului, din care putem învăța o lecție importantă.-ha în acest caz s-a amestecat un sentiment de răzbunare în raport cu bărbații pentru umilința trăită. mai devreme de la ei)
6.1.10 Înlocuirea emoțiilor negative cu emoții pozitive
în suflet, purtat până la refuz de credința în mila zeilor, nu mai este loc de frică și îndoială,
Nii K)y
Carroll Izard a remarcat că emoțiile ne filtrează percepția. El a scris că atunci când o persoană este fericită, percepe lumea prin ochelari de culoare trandafir. Merge prin viață cu un mers ușor și elastic și este capabil să se amorțeze de cele mai obișnuite lucruri, cum ar fi mirosul unei flori sălbatice și zburarea unei păsări la apus. Și atunci când este alarmat sau speriat, percepe totul pe tonuri sumbre și vede pericolul și amenințarea acolo unde nici măcar nu sunt la vedere.Și depinde doar de persoana însuși prin ce geam va privi lumea - prin cele murdare și înnorate. pahar de disperare și frică sau printr-un cristal limpede, irizat de speranță și fericire, sclipind cu toate culorile curcubeului.Un cititor rezonabil se poate întreba, de ce avem nevoie de ochelari – roz sau negri? Nu ne putem uita la lumea în mod direct, fără a ne distorsiona viziunea cu percepția emoțională? Vai, dar un astfel de mod de a înțelege realitatea

posibil doar în cazuri rare. Chiar și oamenii de știință care studiază lumea în mod imparțial și detașat experimentează emoții și ce putem spune despre oamenii obișnuiți care sunt ușor atrași de furie și bucurie, frică și speranță. Să ne amintim, de exemplu, de Giovanni Schiaparel, care a „deschis” canale pe Marte, după care marsienii inteligenți nu au pătruns ferm în conștiința de masă și au găsit carne și sânge pe paginile numeroaselor romane științifico-fantastice. Și abia un secol mai târziu, când Automate de fier fără suflet, incapabile de a experimenta emoții, au zburat pe o planetă vecină și au fotografiat-o, s-a dovedit că nu existau canale deloc

Concluzia din această poveste este foarte simplă „dacă nu putem să nu trăim emoții, iar eradicarea sentimentelor nedorite este o sarcină foarte dificilă, atunci nu putem decât să semănăm câmpul sufletului nostru cu emoții pozitive în avans și apoi semințele negre. de frică, furie sau descurajare nu vor putea germina acolo, unde domnește bucuria, optimismul și iubirea

Acest din urmă sentiment este principalul antidot împotriva fricii și nu degeaba poetul roman Publius Cyrus a scris acum două mii de ani: „Dragostea nu poate fi combinată cu frica”. Douăzeci de secole mai târziu, acest aforism a fost confirmat cu brio de fata Lidia din Novosibirsk, care mi-a trimis următoarea scrisoare "

„Aș vrea să povestesc și un incident care mi s-a întâmplat în 1995. Anul acesta am fost lovit de o mașină; toată vara am stat întinsă în spital, iar după ce m-am întors acasă viața mea s-a transformat într-un coșmar, mi s-a părut că un tren se va prăbuși în casa mea, în apartamentul meu (deși locuiesc departe de calea ferată), că va avea loc un accident. iar avionul va cădea chiar pe patul meu, că nava își va pierde controlul și îmi va distruge apartamentul etc. Asta a durat doi ani. Am început să înnebunesc. Dintr-un optimist convins, m-am transformat într-un pesimist „complet”. Și această poveste s-ar fi terminat probabil cu moartea dacă nu m-aș fi îndrăgostit. Odată am văzut un tânăr cu ochi verzi aprinși, cu un zâmbet strălucitor, care iradia viața în care am trăit, a dispărut"

Ce altceva putem să opunem fricii, în afară de iubire?Dacă aveți premisele unei percepții religioase a lumii, atunci aceasta poate fi religia. Nu toată lumea are capacitatea de a crede în puteri superioare care domnesc peste noi, dar dacă aveți o astfel de cale

ness, îl poți folosi în lupta împotriva fricilor. Principalul lucru aici este să găsești o credință potrivită pentru tine (evitând, desigur, sectele totalitare, cultele satanice și alte capcane pentru nebuni)

Religia trebuie să fie bine stabilită de secole și să poarte o încărcătură pozitivă de credință în justiția puterilor superioare. iar dragostea lor pentru turma lor Oamenii sunt blânzi, iar ortodoxia este mai potrivită pentru conformiști, catolicismul pentru efecte emoționale și predispuse la efecte externe și creștinismul protestant pentru personalitățile puternice care doresc să-și facă propriul drum în viață. Cineva poate accepta islamul și poate găsi curaj în Coranul, cineva va scăpa de frică adoptând budismul După cum se spune, „religiile sunt multe, Dumnezeu este unul”

Doar că nu înțelegeți aceste cuvinte ca propagandă a gândirii religioase - eu însumi sunt ateu, dar respect credințele altor oameni (dacă nu se bazează pe fanatismul religios și dorința de a lipi eticheta de eretic pe alți oameni). Poetul din Perm V Abankin are următoarele versuri:

„pentru cei slabi - lumânări tremurând,
Pentru focurile puternice - strălucitoare "

Prin urmare, dacă nu poți face față singur anxietății și anxietății, atunci nu este nimic greșit dacă ceri ajutor de la credință care să-ți umple sufletul, înlăturând fricile de acolo. După cum scria Fritz Riemann, „istoria omenirii din trecut până în trecut. prezentul constă în încercări de a depăși, de a reduce, de a învinge sau de a înfrâna frica Magia, religia, știința depun eforturi pentru această Dedicare față de Dumnezeu și iubire, studiul legilor naturii, modul ascetic de viață și cunoștințele filozofice cu greu elimină frica, dar ajută să o suportăm și, poate, să ne facem dezvoltarea mai fructuoasă”

Pe lângă religie, există și alte stări emoționale care pot înlocui frica sau o pot împiedica să crească.Acestea sunt sentimente de interes, curiozitate, umor, milă, furie etc.(„Ce păianjen amuzant. Și câte labe are el. , trebuie să numeri Șase sau opt „Mă întreb dacă are ochi?” sau

„Azi mă sună șeful” pe covor. „Poate că s-a întâmplat ceva la el acasă7 Mă întreb cum se înțelege cu soția lui? Poate îl tiranizează ea. , și el, sărac, Și nu ne arată bine în ultima vreme, probabil că bea Sărac, aici la serviciu sunt probleme constante, iar acasă, se pare, sunt necazuri, dar încearcă să pară strict, țipă la angajați, bate din picioare, ce amuzant ..")

În orice caz, dragă cititor, ar trebui să-ți amintești că, pe lângă strategia ta obișnuită de a răspunde la o anumită situație (anxietate sau frică), ai mereu multe alte opțiuni în stoc, dintre care multe sunt mult mai eficiente. Amintiți-le, încercați să-i folosești, să te antrenezi, să te joci cu ei (acasă, cu prietenii, vecinii) În sfârșit, ieși din rutina problemelor tale și vei vedea că Universul este o sferă prietenoasă plină de o mulțime de emoții pozitive

6.2 „TRATAMENTUL” FRICILOR – AJUTOR DIN LATERALĂ

6.2.1 Expunerea treptată la pericol

Pentru curaj, niciun drum nu este impracticabil.
Ovidiu

Știți cum se obține toxoidul tetanos?Din sângele cailor1 O substanță care a salvat viețile a sute de mii de oameni este produsă de corpul unui animal.Dar curentul tetanos -păcatul nu este deloc inofensiv pentru un cal. Dacă este introdus în sânge în cantități suficiente, atunci poate apărea moartea.De aceea, somn - mai întâi, o cantitate mică de otravă este injectată în animal, împotriva căreia își dezvoltă imunitatea, apoi operația se repetă, dar cu o cantitate mare. de toxina tetanica.in cateva ore Dar acum organismul este pregatit sa lupte cu dusmanii invizibili, iar anticorpii speciali care sunt saturati in sange pot neutraliza cu usurinta otrava.Dupa aceea, serul purificat poate fi dat oamenilor pentru prevenirea sau tratarea tetanosului.
Un principiu similar este folosit uneori în tratarea fricilor. Proeminentul psihoterapeut rus A. Svyadosh, în 1959, și-a propus propria metodă de tratament prin „stingerea conexiunii condiționate”, bazată pe teoria lui I. Pavlov. Esența sa constă în procesul gradual. , abordarea treptată a pacientului față de frica obiect De exemplu, în tratamentul unei fobie a păianjenilor, pacientului i se arată mai întâi o imagine alb-negru sau stilizată a unui păianjen, apoi

o fotografie color, tridimensională, mai realistă, apoi un păianjen de cauciuc și abia după aceea o viață
Cu toate acestea, după cum arată experiența, această metodă nu este întotdeauna aplicabilă.În practica mea, odată ce am întâlnit o frică atât de pronunțată de păianjeni, încât chiar și un desen alb-negru al unui păianjen într-o carte a provocat o reacție emoțională violentă la pacient și un refuz. pentru a continua munca.
Cu toate acestea, metoda de „stingere a conexiunii condiționate” și-a demonstrat eficacitatea în tratarea unui număr de fobii, în special la copii. După acest incident, fetei a început să se teamă de coșuri, o poșetă, genți, un vecin, precum și de bucătărie Nu a fost posibil să stingi reflexul condiționat prin persuasiune obișnuită cu o jucărie mică, până la coș, care a speriat-o la un moment dat, locația coșului s-a schimbat treptat, mai întâi fata l-a ținut în mână și apoi l-au ridicat din ce în ce mai sus - pe umărul ei, pe cap, reproducând situația psiho-traumatică inițială La final, la final, „frica de coșuri” fetei s-a stins.
Pe baza principiului relaxării musculare, în 1969, Walp a dezvoltat o tehnică de „desensibilizare” care a făcut posibilă reducerea fricii pacienților față de obiectele fobice, în ordinea scăderii efectului de

frică Apoi, în timp ce pacientul se afla într-o stare de relaxare musculară , i s-a cerut să-și imagineze cea mai puțin înfricoșătoare situație din listă, rămânând în același timp cât mai relaxat.Când, după mai multe încercări, pacientul a reușit să facă acest lucru, i s-a cerut să-și amintească (imagina) un obiect mai teribil etc., până când o persoană a învățat să-și imagineze calm și relaxat obiecte sau fenomene care au provocat anterior tensiune musculară convulsivă și o reacție pronunțată de frică
Psihologul american Bandura a folosit cu succes o tehnică similară în tratamentul pacienților cu o frică obsesivă de șerpi.

distanță, fiind în aceeași cameră cu un șarpe, capacitatea de a ridica o cușcă cu un animal, capacitatea de a ridica un șarpe etc. După determinarea „pragului critic” al fricii, psihologul i-a sugerat pacientului, treptat, iar și iar, încercați să o depășiți, fără să grăbiți lucrurile. La început, o persoană a intrat doar în terariu unde erau ținuți șerpii, apoi s-a apropiat de cușcă de mai multe ori, apoi a deschis ușa etc. - „bariere” mai îndepărtate (de exemplu, atunci când trebuie doar să intri în camera în care cușca cu șarpele este) ar trebui depășit înainte de a încerca să-i distrugă pe următorii (ridiți această cușcă, atingeți șarpele care zace calm etc.). Omiterea pașilor sau forțarea acestui proces poate duce la creșterea fricii și la refuzul de a face pași suplimentari.
Sunt pe deplin de acord cu această opinie, deoarece în practica mea m-am întâlnit cu cazuri de tratament „popular” al fricii de păianjeni, aruncându-i brusc asupra unei persoane care experimentează o astfel de frică. O astfel de „terapie de șoc” a fost făcută periodic de către soțul unuia. dintre pacienții mei (și cu cele mai bune intenții - a crezut că mai devreme sau mai târziu soția lui se va obișnui cu astfel de glume și va înceta să se mai teamă de păianjeni), dar ca urmare, frica a devenit panică.
Dale Carnegie, în cartea sa Cum să construiești încredere în sine și să influențezi oamenii vorbind în public, scrie că frica este rezultatul lipsei de încredere în sine. Iar incertitudinea, potrivit lui Carnegie, este o consecință a necunoașterii de ce este capabilă cu adevărat cutare sau cutare persoană într-o situație de urgență. Această ignoranță, la rândul ei, este cauzată de lipsa de experiență. Prin urmare, pentru a învinge frica, trebuie doar să câștigi experiența necesară prin antrenament și practică. „Când ai în spate bagajul experienței de succes”, scrie Dale Carnegie, „temerile tale vor dispărea; se vor topi ca o ceață de noapte sub razele soarelui de iulie”
Prin urmare, dacă unei persoane îi este frică să efectueze orice acțiune (de exemplu, vorbind în fața unui public numeros), atunci pentru a-și depăși frica, trebuie să se antreneze: mai întâi, mai des, vorbește în fața prietenilor, apoi în fața de oameni necunoscuti, iar dupa aceea - in fata a tot felul de lucruri.publicul. Și fă-o cu fiecare ocazie.

6.2.2 Încurajarea în vremuri dificile
Există cazuri frecvente când victoria într-un duel depindea de cine a fost al doilea, de aici rezultă că sprijinul moral este mai important decât cel fizic.
Guido del Rey
Un rol important în depășirea anxietății sau a fricii îl joacă încurajarea într-un moment dificil din partea altei persoane, mai ales dacă acea persoană are o anumită autoritate pentru o persoană care se confruntă cu frica Când Napoleon era încă un ofițer obscur, el și-a arătat deja cu brio capacitatea de a-și inspira soldați pe isprăvi La

asediul Toulonului a instalat o baterie într-o poziție atât de avansată încât părea că nu se găsesc soldați care să o servească.
Și iată un exemplu dintr-o perioadă ulterioară - vremea Războiului Patriotic. Când au început să se formeze unități aeropurtate la începutul războiului, s-a dovedit că unor soldați le era groaznic de frică să sară cu parașuta. Comandanții și comisarii de unitățile aeropurtate au fost nevoite să recurgă la diverse trucuri pentru a-i obliga pe soldați să pășească în abisul de sub fuzelajul aeronavei.Da, și nu a fost ușor pentru comandanții înșiși, repartizați la trupele de debarcare din alte ramuri ale armatei, să sari pentru prima data.
„Chiar înainte de aterizare, am renunțat la eliberarea Înaltului Căpitan M. Și Kovalev s-a aplecat spre mine1
- Te ascult7
- Dacă ezit, împinge
De ce, tovarăşe comisar?
- Împingeți fără zgomot Yasno7
Am plecat, am intrat în formație Sincer vorbind, nu eram foarte sigur cum mă voi comporta când am pășit peste pragul cabinei. Știam că oamenii se simt diferit în acest moment fața murdărie
În aer, au fixat carabine de cablu (săritul a fost cu deschiderea forțată a parașutei PD-41), Muchi s-a pregătit

ultimele minute s-au târât încet.În cele din urmă s-a auzit porunca: „Să mergem!” Am văzut în fața mea doar pachetul de parașute al comisarului batalionului I F Zaharov. L-am întâlnit în ajunul săriturii și mi s-a părut. oarecum indecis
Chiar și pe aerodrom, m-am gândit: „De ce l-au pus înaintea mea?”
Și acum Zaharov se mișcă încrezător cu pași scurti pentru a deschide ușa. Aici a dispărut în deschidere.
Napoleon
În fața mea, adâncurile fără fund ale Srei s-au deschis și a devenit rece sub inimă. Scrisoarea, punându-și mâna pe umărul lui, părea să mă conducă în jos. Nu-mi amintesc cum am pășit prin această linie. Doar vântul rece a ars fața și cupola deschisă s-a trântit de sus
Când am văzut o parașută albă deasupra capului meu, acest moment mi s-a părut cel mai fericit din viața mea.Curentul de aer a preluat-o și a dus-o cu grijă la pământ.Deodată a devenit neobișnuit de liniște.
Primul salt este unic. Nu o vei uita
Ne-am adunat cu toții la aeroport mulțumiți, deja încrezători în sine. Nimeni nu și-a ascuns sentimentele și experiențele. Zaharov, zâmbind, a glumit

- Desigur, dacă n-ar fi fost atât de mulți șefi în jurul meu, nu aș fi sărit
În acea seară, am vorbit îndelung cum să antrenăm parașutiști, la ce să acord mai multă atenție.Primul salt m-a învățat multe, m-a făcut să simt și să experimentez tot ce cade apoi în sarcina soldaților.I-am sfătuit pe comisarii de batalion să completeze cu atenție grupurile pentru sărituri Foarte important este ca oamenii cu voință puternică să stea în față și în spate. Cei care nu au încredere în ei înșiși ar trebui abordați mai ales.Să vadă el cum este. prietenii lui, vor fi siguri de fiabilitatea parașutei "
De remarcat faptul că în momentele deosebit de critice chiar și ajutorul din exterior nu poate da suficient curaj.În acest caz, exemplul personal al altei persoane ajută la învingerea fricii.o situație care a apărut după testarea unei noi aeronave, pilotul de încercare M Gallai

"A fost deosebit de neplăcut pentru cei care se aflau în cabina de la pupa să sară. Flăcările care acum fură puternice și au lins fuzelajul chiar în locul în care se afla ușa. A trebuit să intre direct în foc.
În astfel de momente, pentru a opri confuzia generală, este cu siguranță nevoie - cel puțin un * - o persoană calmă și hotărâtă, care este capabilă să mențină claritatea deplină a gândirii și să acționeze nu din „dorință”, ci din „trebuie”. O astfel de persoană din cabina pupa a „troicii” s-a dovedit a fi unul dintre cei mai vechi angajați ai echipei noastre, inginerul pilot Vasily Yakovlevich Molochaev, care a servit ca observator experimental în acest zbor.
Îl îndepărtă pe observatorul care zăbovi și sări hotărât primul.
Un alt exemplu poate fi dat - de data aceasta din viața marinarilor.Când la începutul secolului a avut loc un incendiu grandios asupra vaporului Volturno, mai multe nave i-au venit rapid în ajutor.Totuși, o furtună puternică a îngreunat lucrările de salvare - din cauza la valuri uriașe, nici una dintre navele din apropiere nu îndrăznea să se apropie de vaporul condamnat.

Și în acel moment, sute de oameni au pierit în focul de pe vaporul cu aburi, aprinzând ca un foc uriaș.de-a lungul valurilor unui foc uriaș și au reușit să salveze o sută doi oameni. Exemplul „Țarului” a determinat echipele de alte nave pentru a oferi asistență mai substanțială victimelor, iar restul pasagerilor au fost scoși de pe nava care ardea
6.2.3 Cum să faci o persoană să fie curajoasă sau „Dă-i afară cu o pană”
... Și s-a dus în cabina lui și a adus câteva pistoale.
- Primul care a aruncat pompa, - (a spus el, voi zdrobi craniul.
Corect, spuse englezul.
„Nimic nu dă curaj ca o vorbă bună”, a continuat marinarul.
A. Dumas.
"Contele de Monte Cristo"
Uneori teama de pericol este atât de puternică încât pare irezistibilă. În acest caz, intră în joc instinctul nemilos de autoconservare, iar atunci se pare că nicio forță nu poate forța o persoană să comită vreun act, mai ales dacă este asociat cu un risc pentru viață.Totuși, conștiința noastră este dispusă într-un asemenea mod. un mod în care, în fiecare situație specifică, încearcă întotdeauna să aleagă cea mai optimă linie de comportament. Un obiect sau un fenomen este considerat de creierul nostru ca fiind periculos până când în apropiere apare o altă sursă de amenințare și mai puternică. cu lașitate pe principiul „knock out”. cu pană"
În secțiunea anterioară, am dat un exemplu din lista tristă a dezastrelor maritime - situația cu incendiul de pe vaporul Volturno.Această pagină tragică a istoriei maritime poate

servesc drept ilustrare a acestei din urmă „metode”. Să ne întoarcem la cartea lui L Scriabin, unde această tragedie este descrisă în detaliu: „Deși, din când în când, au fost explozii înăbușite în adâncul calelor de prova și flăcări portocalii și violete dansau deasupra punții, inundate de stropi de valuri, Inch, căpitanul Volturno, și-a continuat încercările disperate de a stinge focul. El, suferind deja de mai multe arsuri grave, le-a ordonat marinarilor echipajului de punte să dezvolte toate furtunurile de incendiu disponibile în fața pontonului și să direcționeze jeturile de apă în două cale în flăcări. Când marinarii, temându-se să nu fie uciși de noi explozii, au refuzat să se supună căpitanului, Inch a urcat în cabina lui, a luat un revolver și s-a întors pe puntea din față. Acum marinarii nu mai aveau de ales, au continuat să lupte cu focul...

Acest lucru, se pare, a salvat situația. Flacăra a fost doborâtă, iar focul s-a retras.
Și iată un alt exemplu, în care soarta oamenilor nu mai depindea de o flacără atot-devoratoare, ci de un bloc uriaș de gheață - citez rânduri din cartea documentară a lui Walter Lord „Ultima noapte a Titanicului”
„Dar emoția de la barca de salvare numărul 14 nu s-a încheiat aici. Ea a fost inundată de un alt val de bărbați care voiau să intre în barcă - Marinarul Scarrot, acționând cu o roată, le-a respins atacul. Low ai luat un pistol și ai anunțat cu voce tare.
- Dacă altcineva face o astfel de încercare, va primi asta1
Când barca a început să coboare rapid în apă, Low a tras de trei ori pe marginea vasului. Murdoch, de asemenea, abia i-a reținut pe bărbații care au încercat să pătrundă în barca numărul 1. 5 El a strigat un jurământ mulțimii care îl beau.
- Înapoi! Înapoi! Femeile merg pe primele!
Ambarcațiunea pliabilă C, suspendată în partea din față a punții de gruasa de pe care a fost lansată ambarcațiunea numărul unu, a adus și mai multe necazuri și entuziasm.O mulțime mare de oameni s-a adunat în apropiere, încercând să pătrundă în barcă. Doi bărbați - am reușit să o facem. Trezorierul Herbert McElroy a tras de două ori în aer. a strigat Murdoch
- Iesi afara! Eliberați barca!
Hugh Woolner și Bjornstrom Steffanson s-au repezit în ajutor, auzind împușcături de pistol, apucându-i pe autorii tulburării de brațe, de picioare, de orice, i-au scos din barcă, iar îmbarcarea a reluat.

În ambele exemple de mai sus, amenințarea cu folosirea unui revolver a făcut ca câteva zeci de oameni să-și revină în fire și să-și îndeplinească datoria civică și profesională.Dar în viața țării noastre a existat o perioadă în care milioane de oameni care s-au confruntat cu amenințarea cu moartea au fost forțați să uite de asta cu ajutorul aceleiași amenințări, dar mai crude și inevitabil. Vorbim despre ordinul lui Stalin nr. 227, care era celebru la acea vreme, care punea soldații sovietici în fața unei alegeri groaznice - de a accepta moartea. din Generalissimo, „Profesor”,
„Lider strălucit” și un tiran fără milă, pe a cărui conștiință milioane de vieți au ruinat
Mitralierele germane sau ale noastre, rusești Acest ordin, aprobat de Și Stalin la 28 iulie 1942 și poreclit de popor „Nici un pas înapoi”, a autorizat executarea fără judecată sau anchetă a persoanelor care s-au retras fără un ordin de la înaltul comandament, și nu contează dacă era un luptător obișnuit sau un comandant onorat.
Acest ordin, îngropat mai târziu în arhivele top-secret, scria „Trebuie să eliminăm discuția că avem ocazia să ne retragem la nesfârșit. Alarmiștii și lașii trebuie exterminați pe loc. Nici un pas înapoi fără un ordin din partea înaltă comandă!” Pe baza acestui ordin au fost create așa-numitele „detașamente de blocare”, care, cu mitraliere, se aflau în spatele pozițiilor avansate ale soldaților sovietici și împușcau cu sânge rece pe acei soldați care încercau să se retragă. Mai multe detalii despre activități dintre aceste formațiuni vor fi descrise în secțiunea „Frica în război”

6.3 PROTECȚIA PSIHOLOGICĂ

Deci, mulțumesc, Ciuma! Nu ne este frică de întunericul mormântului, Nu ne vom stânjeni de chemarea ta! Cântăm împreună pahare Și trandafirii fecioare beau respirația, Poate... pline de Ciuma! A.S. Pușkin. „Sărbătoare în vremea ciumei”

Întrucât frica este o emoție negativă, corpul încearcă să o minimizeze.Pentru aceasta, psihicul uman are mijloacele adecvate, în special, subconștientul include mecanisme de apărare psihologică menite să mențină integritatea individului și nivelul stimei de sine. Să dăm un exemplu specific din această zonă
Sfârșitul secolului al XVI-lea. O altă epidemie de ciumă face ravagii în Europa. Într-o perioadă în care oamenii nu numai că nu știau despre antibiotice, dar nici măcar nu știau despre prezența microbilor care provoacă boala, singurul remediu de încredere pentru ciumă era carantina strictă, era necesar să se interzică toate tipurile de evenimente publice și încuie strâns porțile pentru a proteja orașul de purtătorii de infecție.Adesea, autoritățile orașului au făcut exact asta și apoi au reușit să întârzie izbucnirea ciumei sau să reducă numărul victimelor acesteia. Cronicile istorice arată însă că, uneori, autoritățile orașului au dat dovadă de o nepăsare surprinzătoare în fața unui pericol clar și formidabil.Proeminentul istoric francez Jean Delumeau consideră că, pe de o parte, autoritățile au refuzat introducerea carantinei, deoarece aceasta a cauzat dificultăți orașului. în aprovizionarea cu alimente, colapsul industriei, șomajul și revoltele de stradă, dar, pe de altă parte, au existat și motive subconștiente: oamenilor le era frică să înfrunte pericolul și să admită că epidemia era la prag.
Delumo scrie: „Medicii și autoritățile au încercat să se înșele, iar calmând populația, s-au liniștit. În mai și iunie 1599, când ciumă facea ravagii în nordul Italiei, medicii din Burgos și Valladolid au pus un diagnostic mai mult decât liniştitor al bolii: „aceasta nu este o ciumă în adevăratul sens al cuvântului”, „aceasta este un boală generală”, „aceasta este o complicație, difte -

riya, răceală prelungită, catar, gută etc. ”, „unii au dezvoltat buboi, dar sunt ușor de tratat”
În acest exemplu, pot fi urmărite simultan două mecanisme de apărare psihologică, raționalizarea și negarea, primul dintre ele constă în faptul că subconștientul „aruncă” argumente logice în favoarea opțiunii „profitabile” și nu traumatizante pentru psihic. , în timp ce persoana selectează explicații pseudo-rezonabile ale fenomenelor de care se teme, în urma cărora ele devin mai puțin periculoase De aceea, medicii medievali au numit ciuma „catar” sau „gută” percepută de conștiință, dar „filtrată” la nivelurile inferioare ale psihicului De exemplu, sociologii au întrebat oamenii dacă sunt convinși de materialele de presă că fumatul provoacă cancer pulmonar. Un răspuns pozitiv a fost dat de 54% dintre nefumători și doar 28% dintre fumători Majoritatea fumătorilor au negat semnificația și veridicitatea faptele prezentate, întrucât acceptarea lor ar însemna realizarea unui pericol grav pentru sănătatea lor. este clar că nu orice persoană este pregătită să fie de acord că el însuși contribuie la apariția unei boli fatale în sine.
Istoricii au observat că în timpul epidemilor sunt activate și alte mecanisme de apărare psihologică, menite să scape de frică pe oameni; exemplul lor este atitudinea față de boală în conștiința de masă în timpul epidemiei de holeră de la Paris din 1832. La mijlocul postării, presa a publicat vestea tristă despre începutul răspândirii bolii. La început, oamenii au refuzat să creadă sursele oficiale, iar starea lor de spirit în mod clar nu corespundea prognozei sumbre. Iată cum descriu istoricii. acea perioadă de timp „Era în mijlocul postului, ziua era bună, mulțimile însorite de parizieni umpleau bulevardele. Ici-colo apăreau măști, parodiând și ridiculizând fețele suferinde ale bolnavilor de holeră și frica de infecție. Seara din aceeași zi, balurile publice erau mai aglomerate ca niciodată. Cu orice ocazie, s-au auzit izbucniri de râs, înecând muzica tunătoare. Atmosfera s-a tensionat, oamenii au

vrut să danseze mai mult decât să se gândească la îndoieli, s-au mâncat o mulțime de tipuri diferite de înghețată și s-au băut tot felul de băuturi răcoritoare. Și deodată cel mai neobosit arlechin, simțind frisoane și slăbiciune în picioare, și-a scos masca și, spre mare uimire, toată lumea a văzut că are fața albăstruie.

Să ne amintim de Valsingam din tragedia lui Pușkin „O sărbătoare în vremea ciumei”, care și-a îngropat soția și mama și s-a săturat să sufere și să se teamă că îi va veni rândul. Hotărăște să nu se mai gândească la moarte și să se distreze cu putere pentru a scoate din conștiință oroarea epidemiei care zdrobește fără milă oamenii. Adunând laolaltă pe aceiași săraci înspăimântați și fără speranță, el își proclamă credo-ul:
Ca din Iarna cea rea, Să ne închidem și noi de Ciuma, Să aprindem focurile, să turnăm pahare, Să ne înecăm veseli mințile Și, făcând sărbătoare și baluri, Să slăvim împărăția Ciumei.
Aici avem de-a face cu al treilea mecanism de apărare psihologică - reprimarea Reprimarea - cea mai universală modalitate de a scăpa de conflictul intern prin dezactivarea activă a motivelor inacceptabile sau a informațiilor neplăcute din conștiință. Psihologii scriu că o persoană nu se preface, ci uită cu adevărat informațiile nedorite, traumatizante, în timp ce acestea sunt aproape complet eliminate din memorie.
Există și alte mecanisme de apărare psihologică - proiecție, compensare, conversie, deplasare etc. Conversia, de exemplu, a fost găsită la persoanele care s-au sustras de la serviciul militar în anii de război. Pe fondul fricii de a fi înrolați în armată, au dezvoltat diverse boli până la paralizia isterică.Deplasarea ca modalitate de protecție psihologică poate fi exprimată prin faptul că o persoană căruia îi este frică să zboare în avioane nu admite această frică la el însuși sau altora, dar va veni cu un motiv complet diferit care să justifice alegerea în favoarea trenului: de exemplu, faptul că este bolnav în avion
Există și un mecanism de proiecție - transfer subconștient a ceea ce este inacceptabil în sine asupra altora. De exemplu, o persoană căreia îi este frică de ceva se va asigura pe sine și pe alții că toată lumea se teme de acest lucru și nu este primul pe această listă.Uneori, în situații dificile de viață, într-o stare de frică puternică, mecanismul de regresie este activat - trecerea la nivelul infantil (copilăr) de comportament și gândire ca o modalitate de a proteja împotriva adversităților vieții. În cazul în care conștiința unei persoane nu poate face față situației, nu vede nicio cale de ieșire dintr-o situație dificilă sau amenințătoare, subconștientul său preia rolul unui copil mic.Există și substituție - substituția subconștientă a unui scop inatins și inacceptabil pentru o alta,

mai realizabil și mai acceptabil De exemplu, un bărbat căruia îi este frică de huligani îi va oferi prietenei sale să înlocuiască o discotecă dintr-un club de noapte dubios cu mersul la teatru și va veni cu suficiente motive pentru aceasta.
Uneori, apărarea psihologică ia forma unei hipercompensații - o sete de succes tocmai în zona în care se simte propria inferioritate.În acest caz, o persoană căreia îi este frică de înălțimi devine un alpinist și speriat de un câine în copilărie - o îmblânzitor de tigri.

6.4 TEHNICI PSIHOLOGICE SPECIALE

6.4.1 Antrenamentul autogen

Nu este greu să-ți imaginezi un palat imperial pentru tine; principalul lucru este să nu te pierzi pe coridoarele sale.
Shi Yu

Tehnicile de autohipnoză ca metodă de psihoterapie sunt cunoscute încă din cele mai vechi timpuri. Au fost utilizate pe scară largă în riturile de cult ale preoților din Orientul Antic, în diverse sisteme filozofice și religioase și au fost componente ale multor rituri magice. Autohipnoza poate avea un impact uriaș asupra proceselor mentale și vegetative din organism, inclusiv asupra celor care nu sunt supuse unei reglementări conștiente arbitrare Cum se întâmplă acest lucru în organism nu este încă clar, dar parțial impactul conștient al unei persoane asupra starea corpului său poate fi explicată în cadrul „teoriei periferice a emoțiilor” de James - Lange, despre care am scris mai sus. Permiteți-mi să vă reamintesc că, conform acestei ipoteze, fiecare stare fiziologică a organismului corespunde mai mult sau mai puțin strict stării de conștiință, iar influența acestor stări este oglindă. Din afirmația aparent paradoxală a lui W. James „plângem nu pentru că ne simțim rău, ci ne simțim rău pentru că plângem”, urmează o concluzie confirmată în practică. Dacă schimbăm, în primul rând, natura excitației mușchilor scheletici, făcând-o să corespundă unei alte emoții și, în al doilea rând, gândurile noastre, făcând ipoteza că emoția dorită este deja în corp, atunci probabilitatea ca emoția dorită să apară. crește brusc Un exemplu de prima dintre abordările de mai sus

metodele de influențare a propriului corp pot fi metoda Jacobson, iar un model al celei de-a doua metode este metoda lui E. Kuz
Metoda propusă de Jacobson în 1922 se bazează pe ideea că între creier și mușchi există o relație strânsă, în care tensiunea psihică se reflectă imediat sub forma unui tonus muscular crescut, iar tensiunea musculară crește tensiunea emoțională.omul este speriat. , se încordează instinctiv, iar conștientizarea acestui fapt crește și mai mult anxietatea și frica.mușchii. Pe baza acestui fapt, autorul a dezvoltat o tehnică de relaxare musculară voluntară în diferite condiții adverse (frică, anxietate, jenă etc.), care a contribuit la înlăturarea tensiunii emoționale.
Metoda farmacistului francez E Coue presupune un impact direct asupra stării de spirit și emoțiilor unei persoane prin formarea conștientă a imaginilor mentale adecvate.Tehnica de tratare a fricilor în acest caz este următoarea.Persoana trebuie să ia o poziție confortabilă, să-și închidă ochii și repetați mental formula de autohipnoză de 20-25 de ori, de exemplu, cu agorafobie (o frică obsesivă de spații deschise) - „Acum pot traversa în siguranță străzile și piețele, sunt complet sănătos!” Este necesar să se efectueze 3-4 ședințe pe zi, autohipnoza este deosebit de eficientă în starea de tranziție dintre somn și veghe. Pentru apariția unui efect terapeutic, de regulă, sunt necesare 1-2 luni de cursuri sau mai mult.În prezența fobiilor lui Gak, unul dintre pacienții săi cu cardiofobie, când au apărut palpitațiile, și-a pus mâna pe zona de inima și a repetat: „Iată, nu s-a dus nicăieri, nu se va întâmpla nimic”, după care a devenit mai ușor pentru ea.
Frații Weiner din romanul „A Cure Against Fear” scriau * „Frica este o reacție naturală a strămoșilor noștri îndepărtați față de lumea din jurul nostru, misterioasă, periculoasă, de neînțeles1 O purtăm în genele noastre Dar unii se luptă cu frică toată viața și câștigă, în timp ce alții se predau - imediat sau treptat
Scriitorul rus din secolul XIX N. Garin-Mikhailovsky în povestea 12 -
5476

„Childhood of Theme”, bazat pe material autobiografic, a arătat că chiar și copiii pot folosi metode deosebite de autoreglare. Povestea este

despre un copil care coboară într-o fântână veche abandonată pentru a scoate un câine căzut.
„Funnarul a luminat slab cadrul întunecat al fântânii, pierzându-se din ce în ce mai adânc în întunericul care o învăluia și, în cele din urmă, la o adâncime de trei sazhens, a luminat fundul.
Mirosea a un fel de oroare a morții de pe fundul acestei suprafețe îndepărtate și teribile.Părea să simtă atingerea ei asupra lui și se înfioră după gândacul lui.Buc Era imposibil să pierzi timpul Temându-se că Bug ar avea suficientă putere să aștepte până când a gătit totul, energia lui Tema s-a dublat. Leagă frâul de unul dintre stâlpii care susțin bara transversală și se urcă în fântână. Este conștient de un singur lucru, că nu mai este nici o secundă să piardă timpul, este plin de duhoare și duhoare. Pentru o clipă, frica i se strecoară în suflet, ca și cum nu s-ar sufoca, dar își amintește că Gângărița a stat acolo o zi întreagă - asta îl calmează și coboară mai departe.
Dar urcarea este mai dificilă decât coborârea. Avem nevoie de aer, avem nevoie de forță și ambele nu sunt deja suficiente pentru Theme. El prinde convulsiv aerul fântânii cu toți plămânii, se grăbește înainte și cu cât se grăbește mai mult, cu atât mai devreme îi pleacă puterile.Frica îl apucă.E confuz.se oprește,ce să facă țipă, plânge, sună la mamă? Un sentiment de singurătate, neputință, o conștiință a morții se strecoară în sufletul lui.Vrea deja să cedeze în fața teribilă și dureroasă tentație de a scăpa frâiele, dar frica de a cădea îl trezește pentru o clipă.
„Nu trebuie să-ți fie frică, nu trebuie să-ți fie frică”, spune el cu o voce tremurândă de groază, „Este păcat să-ți fie frică1 Lașii le este doar frică1 Cine face lucruri rele îi este frică, dar eu nu. Nu fac lucruri rele, scot bug-ul, iar mama și tata mă vor lăuda pentru acest tată când a fost un război, e înfricoșător acolo, dar este chiar înfricoșător aici? Nu e deloc înfricoșător aici. Mă voi odihni și mă voi urca mai departe, apoi mă voi odihni iar și mă voi urca din nou, așa că voi ieși și voi scoate gândacul afară Gângăria va fi fericită, toată lumea va fi surprinsă cum l-am scos
Subiectul vorbește tare, vocea lui devine mai puternică, sună mai energic, mai ferm și în cele din urmă liniștit, continuă să urce mai departe. Când simte din nou că începe să obosească, își vorbește din nou tare pentru sine.

"Acum mă voi odihni din nou și apoi voi urca din nou. Și când voi ieși și voi spune cât de amuzant am țipat la mine, toată lumea va râde și eu la fel."
Subiectul zâmbește și din nou așteaptă calm un val de forță.Astfel, pe nesimțite, capul iese în afară, în cele din urmă, deasupra cadrului superior al fântânii.
În anii 30 ai secolului nostru, doctorul german I Schultz a încercat să îmbine experiența medicinei occidentale și unele domenii ale tehnicilor meditative orientale (în special, sistemul yoga), ca urmare, și-a creat direcția inițială în psihoterapie, pe care a numite antrenament autogen (AT) conform lui Schultz, acestea sunt împărțite în două etape - inițială și superioară. Etapa inițială include 6 exerciții, datorită cărora poți învăța să influențezi voluntar o serie de procese corporale care nu sunt în mod normal supuse controlului conștient. Rezultatul acestei etape a AT este capacitatea de a provoca o senzație de greutate și căldură la nivelul membrelor, de a regla ritmul activității inimii și de respirație, de a provoca o senzație de căldură în zona plexului solar și de răcoare în zona frunții. cel mai înalt nivel de AT, pacienții învață capacitatea de a se concentra profund asupra anumitor gânduri și idei, ceea ce aduce această etapă mai aproape de raja yoga

Antrenamentul autogen poate ajuta în mod semnificativ o persoană care se confruntă cu frică sau anxietate.Sub acțiunea sa, este posibilă reducerea semnificativă a nivelului de stres psiho-emoțional, reducerea anxietății, reducerea fricii de intervenție chirurgicală etc. Omul de știință sovietic A. Romen, de exemplu, I-a învățat pe oameni să își provoace în mod arbitrar insensibilitate la durere După o lună de antrenament, toți subiecții au învățat să reducă semnificativ durerea, iar o treime dintre ei au stăpânit arta de a elimina complet durerea.pentru a elimina un lipom, a refuzat anestezia, hotărând să se anestezieze singur. -hipnoza Iată linii uscate dintr-un raport despre acea operație de lungă durată " „La solicitarea subiectului B, a fost operat sub anestezie autosugerată.

l-a sunat timp de 1,5 minute, sugerându-și1 „Mâna stângă nu simte nimic, mâna este înghețată” După aceea, s-a făcut o incizie de 3 x 0,5 cm a pielii, țesutului subcutanat și fasciei pe treimea mijlocie a antebrațului stâng. A fost, la adâncirea plăgii, au apărut picături separate de sânge, apoi au fost aplicate trei suturi de mătase și un bandaj aseptic pe rană. În timpul operației, care a durat 8 minute, B a fost calm, a luat contact activ, a răspuns de bunăvoie la întrebări, a zâmbit. Nu au fost detectate modificări vegetativ-vasculare semnificative. După operație, nu au existat plângeri. Cusăturile au fost îndepărtate în a șasea zi, rana vindecată prin intenție primară”
Subliniez că acest lucru a fost cu 20 de ani înainte de ședințele senzaționale ale lui Kashpirovsky și, în acest caz, pacientul nu a avut nevoie de ajutorul unui hipnotizator - s-a ușurat de durere. Este clar că tipul nu se temea practic de operația viitoare - la urma urmei, unul dintre principalele motive care provoacă anxietatea preoperatorie este așteptarea unei dureri inevitabile care însoțește orice intervenție chirurgicală într-o măsură sau alta.
În stări de așteptare anxioasă, tensiune emoțională, cu neliniște preoperatorie, nevroză de frică, fobii, A Svyadoshch recomandă inducerea relaxării musculare și autohipnoza sistematică - „Sunt calm”, „Întotdeauna calm” Astfel, este posibil să previi, să atenuezi sau eliminați anxietatea Într-o situație stresantă, se recomandă să provocați o relaxare izolată a mușchilor centurii scapulare, să respirați adânc și să treceți la o respirație calmă, uniformă. Cu ajutorul acestor tehnici simple, a fost posibil să depășim frica de a vorbi în public, entuziasmul la examen etc. Și Svyadoshch observă eficiența utilizării AT la sportivi și muzicieni pentru a reduce sentimentul de așteptare anxioasă, precum și ca frica de vorbire la pacientii cu logonevroze
S-au observat rezultate bune la utilizarea autosugestiei în practica sexologică.După cum notează experții, sub influența autosugestiei, este posibilă nu numai eliminarea componentelor emoționale nedorite (așteptare anxioasă, incertitudine, frică), ci și să învețe să provoace o dispoziție emoțională pozitivă. și modificări funcționale (de exemplu, pentru a accelera sau a întârzia ejacularea la bărbați, pentru a muta manifestarea orgasmului la femei etc.)
Adevărat, după cum au remarcat psihoterapeuții implicați în tratament -

mâncând frici obsesive cu ajutorul antrenamentului autogen, nu orice tip de fobie poate fi tratat la fel de cu succes folosind această metodă Autoantrenamentul poate slăbi semnificativ coitofobia (frica de relații sexuale), nosofobia (frica de a te îmbolnăvi de orice boală), logofobia (frica). de vorbire) și unele altele Dar claustrofobia este greu de tratat cu metoda AT și după o slăbire pe termen scurt a fricii de spații închise se intensifică din nou.Evident că sunt necesare alte metode pentru a o trata - de exemplu, programarea neurolingvistică , care va fi

discutat mai jos.eficient în cazurile ușoare sau recente de frică, dar fricile obsesive severe care durează ani de zile sunt rareori tratate cu antrenament autogen.În astfel de cazuri, se poate aștepta doar la o scădere a anxietății și a tensiunii emoționale.
În concluzie, trebuie remarcată eficiența ridicată a utilizării AT pentru depășirea „temerilor oamenilor sănătoși” care se află în situații limită. Un exemplu izbitor în acest sens este călătoria unui student al lui I Schultz, un medic german, X Lindemann, într-o barcă de cauciuc peste Atlantic, Referindu-se la numeroase date documentare, el demonstrează în mod convingător că de foarte multe ori victimele naufragiilor au murit de panică, frică și disperare chiar înainte de a rămâne fără apă sau mâncare. Potrivit propriei sale mărturii, în timpul călătoriei sale fără egal, el a supraviețuit numai datorită auto-antrenamentului, lipsei de somn, făcând față halucinațiilor și multor alte dificultăți."
Experiența sa poate fi utilă în compilarea „formulelor de obiective” care stau la baza autosugestiei. La formularea acestor formule, medicul care plănuiește o strategie de tratare a fricilor, fobiilor sau anxietății crescute ale pacientului trebuie să se ghideze după următoarele principii.Formulele de scop trebuie să fie cât mai scurte, să aibă un caracter pozitiv și să corespundă tipului psihologic. de comportament al persoanei care le va aplica.
În anii 1995-2000, am folosit elemente individuale de autotraining pentru a reduce anxietatea pre-examinare în rândul studenților Academiei Medicale de Stat Voronezh.

Înainte de a începe elaborarea unei metodologii pentru reducerea fricii de examene, a fost interesant să aflăm cum rezolvă înșiși studenții această problemă, pentru a face acest lucru, am realizat un sondaj pe un număr mare de studenți, care a relevat că 20% dintre aceștia preferă să reducă. anxietatea de examen cu ajutorul medicamentelor (de la valeriană la relaniu); 27% - cu ajutorul terapiei raționale (autopersuasiune), 9% dintre elevi folosesc ritualuri speciale pentru a reduce anxietatea și frica, 5% caută ajutor de la alte persoane, iar 38% dintre elevi nici măcar nu încearcă să facă față anxietății, crezând că este o sesiune de examen de componentă inevitabil.
După câțiva ani de cercetare, am creat o tehnică cuprinzătoare de „tratare a fricii”, care a fost efectuată atât în modul individual, cât și în grup.La început, elevii au fost rugați să stea confortabil și să se concentreze asupra respirației lor.ritmul și profunzimea acesteia, dar numai pentru a urmări fluxurile de aer care intră și ies din corp (o tehnică cunoscută în multe practici spirituale orientale sub denumirea de „meditație a respirației”) Timp de trei până la cinci minute, a fost necesar să se urmărească pe cât posibil fluxul de aer rece inhalat care pătrunde în corp. și un flux cald de ieșire și o respirație în același timp, cu ușurință și naturală, aprofundarea sau ținerea respirației.
Experiența atât a cercetării noastre, cât și a altor alți autori care au lucrat cu stările de pre-start ale sportivilor arată că o astfel de concentrare asupra procesului de respirație are o natură pronunțată calmantă și distrage atenția studenților anxioși de la gândurile negative despre rezultatele examenului viitor, trecând atenția de la procesele externe la cele interne. cele.
Câteva minute mai târziu, când emoția provocată de examene a scăzut oarecum, elevii au fost rugați să urmeze psihic psihologul, pentru ei înșiși, să pronunțe formule de autohipnoză „Eu — relaxează-te — și — calmează-le”, sincronizându-le cu ritmul. În același timp, cuvintele „eu” și „și” ar trebui pronunțate la inspirație, iar cuvintele „relaxează-te” și „calmează-te” - la o expirație lină, alungită, imaginându-ți cum

un val de aer cald se răspândește în tot corpul, relaxându-l și înmoaie
Apoi elevii au fost rugați să-și examineze mental corpul și să găsească zone ale mușchilor scheletici în care au simțit rigiditate sau disconfort.moale și relaxat” sau „Mâinile mele sunt moi și calde”, însoțind aceste formule cu reprezentările mentale adecvate.
După atingerea unui nivel acceptabil de relaxare, a fost necesar să activați oarecum corpul. Pentru a face acest lucru, a fost necesar să stați mai drept, să întindeți puțin omoplații și să ridicați bărbia, apoi să vă repetați de 4-6 ori " Sunt calm și încrezător în mine”, sincronizând și formulele cu respirația, dar în a doua parte a formulei, inhalarea ar trebui să fie ceva mai lungă decât expirația. Ultima parte a formulei „- în tine!” s-a recomandat să se pronunțe pe o expirație forțată cu presiune emoțională.Acest exercițiu a eliminat relaxarea excesivă a sistemului muscular, care putea să apară după a doua etapă de pregătire psihologică, și a dat elevilor un sentiment de încredere în sine.ia relaxare și moliciune. din corpul tău, iar la expirație le elimină brusc.În această fază a exercițiului, expirația ar trebui să fie mai scurtă și mai energică decât inhalarea.Acest exercițiu are o proprietate tonifică, umplând corpul cu energie și vigoare
Partea finală a pregătirii psihologice a fost realizată în două versiuni - folosind formule de obiective și prin construirea mentală a unei strategii comportamentale de succes
În prima variantă, elevii și-au spus formule speciale de obiective pe care le-au selectat individual înainte de a începe exercițiul (de exemplu, „Voi promova examenul cu succes”, sau „Când mă apropii de masa examinatorului, simt încredere în sine1). ”, sau „Capul meu funcționează clar1 Am o memorie clară, îmi pot aminti totul1”, sau „Viitorul îmi promite numai bine1 Aștept cu speranță1”) Formulele obiectivelor ar trebui să fie suficient de scurte, să reflecte aspirația ta principală și, dacă este posibil , nu conțin formularea negativă (În loc de formulele „Nu voi fi frică1” trebuie să spuneți „Voi fi curajos1”,

pentru subconștientul nostru, căruia îi sunt adresate, de fapt, aceste cuvinte, nu percepe bine particulele „nu” și „neg”).
În a doua variantă, elevii au fost rugați să creeze un model mental al reușitei dorite la promovarea examenului și să „pierde” această situație în mintea lor de mai multe ori. Conform instrucțiunilor, au trebuit să creeze în imaginația lor o imagine a unui calm. , persoană încrezătoare în sine care ia un bilet la resursele de memorie, scrie un rezumat clar al răspunsurilor la întrebări, după care răspunde cu încredere și competență profesorului, primind nota dorită pentru aceasta. Astfel, a fost creat un fel de program de activitate de succes, pe care elevii trebuiau să-l urmeze la examen (Instrucțiunea a fost următoarea: „Imaginați-vă ce se pregătește pentru realizarea unui film promoțional dedicat unui medicament nou creat care activează memoria, atenție, oferă încredere în sine și privează complet o persoană de frică Ți s-a oferit să acționezi în testele de film Conform scenariului, bei această pastilă minunată După care joci rolul unei persoane care este complet încrezătoare în sine și totul se dovedește așa cum vrea el) Le-am oferit studenților „„jucați” în imaginația voastră imaginea promovării cu succes a examenului în două moduri, prima dată văzându-vă din lateral („ca și cum ați viziona un videoclip despre o persoană care ia un examen cu un „A””), iar a doua oară - direct („ca și cum ați vedea întreaga situație cu proprii mei ochi”) Ambele moduri era de dorit să „defilați” mental în cap de 3 ori
După finalizarea unui set de exerciții, elevii au scris auto-rapoarte, extrase din care sunt prezentate mai jos:

Student R., student anul II1 „Înainte de examenul de engleză, am experimentat frică, lipsă de încredere în cunoștințele mele, oboseală. După antrenamentul autogen, am devenit complet calm, entuziasmul și frica au dispărut, am câștigat încredere în abilitățile mele. Acest lucru mi-a permis să trec bine examenul.”
Elevul T, anul I - „Imediat înainte de examen, este foarte bine să te antrenezi pentru a scăpa de tensiune și a-ți dezvolta calmul. Ego-ul ajută să nu intre în panică, ci să „miște creierul”, să mobilizezi cunoștințele. Fără auto-antrenament, se cheltuiește multă energie pentru suprimarea fricii, tensiunii, nesiguranței, „tremurării”.

Elevul D, anul I „M-au ajutat la promovarea testelor curente orele de autotraining, iar exercițiile de preexaminare m-au ajutat la examen. A existat încredere în mine, în cunoștințele mele, calm și optimism. Cursurile s-au ținut în trei direcții de relaxare, pentru a obține încredere în sine și încredere în trecerea cu succes a sesiunii, uiți de dificultățile actuale, iar acest lucru îl face mai ușor de luat. examene"

6.4.2 Programare neuro-lingvistică

Mulți oameni își sărăcesc extrem de mult viața, fiind bântuiți de frici care vin din trecut și nu au primit îngrijirea corespunzătoare.
Joseph O'Connor, John Seymour.
„Introducere în AE”

Tehnica de programare neuro-lingvistică (NLP) a fost dezvoltată la începutul anilor 70 de oamenii de știință americani J. Grinder și R Bandler, care au încercat să combine într-o singură metodă cele mai eficiente dintre metodele psihoterapeutice cunoscute la acea vreme. După ce au studiat cu atenție lucrarea metode ale a trei astfel de maeștri de renume mondial În calitate de fondator al terapiei Gestalt Fritz Perls, virtuozul terapiei de familie Virginia Satir și cel mai mare hipnotizator modern Milton Erickson, autorii NLP au reușit să creeze o nouă direcție în psihoterapie. fiecare dintre maeștrii de mai sus, Grinder și Bandler au găsit printre ei tehnici comune care le permit să obțină rezultate de succes în cel mai scurt timp posibil.Au combinat aceste tehnici cu propriile dezvoltări în domeniul lingvisticii și au adăugat cele mai eficiente tehnici din alte domenii ale psihoterapie (până la tehnicile folosite în practica lor de vrăjitori și șamani).Un studiu atent al NLP-ului arată că nu toți cei prevederile teoretice ale acestei direcții rezistă criticii științifice stricte, totuși, metodele practice propuse de Green -

der și Wendler, „lucrează” cu succes, în special în tratarea fricilor, anxietății, anxietății și îndoielii de sine
Unul dintre termenii foarte des întâlniți în NLP este „ancoră” „Ancora” este un stimul condiționat care o dată sau de mai multe ori în trecut a fost combinat cu un eveniment important pentru o persoană și a provocat una sau alta stare psihofiziologică.După dezvoltare și consolidare reflex condiționat. (tipele formării sale au fost dezvoltate în detaliu de către școala lui I. P. Pavlov), apariția unei ancore duce automat la reapariția unei stări similare. Sună complicat, nu-i așa? Dar, de fapt, în viața reală, întâlnim în mod repetat fenomene similare, uneori fără măcar să le acordăm atenție, cu faptul că o apă de toaletă a fost folosită de o persoană dragă nouă, iar a doua de un șef neiubit. doar o schimbare bruscă și „inexplicabilă” a dispoziției. O astfel de ancoră poate fi o melodie auzită accidental, un nume pronunțat într-o conversație sau o fotografie găsită într-o arhivă personală. În mod convențional, ancorele pot fi împărțite în pozitive și negative (conform cu emoțiile pe care le

provoacă), precum și vizuale, auditive sau corporale (pe baza senzațiilor implicate)
Potrivit psihologilor, „frica învață de la prima încercare.” Aceasta înseamnă că, cu un șoc emoțional puternic care însoțește frica puternică, orice semnal care îl precede va deveni automat o ancoră și va provoca experiențe adecvate. De exemplu, dacă o persoană se îmbolnăvește cu o inimă când a intrat în vagonul liftului sau o femeie a fost agresată sexual într-o intrare întunecată, apoi, în primul caz, este foarte probabil să apară claustrofobia, iar în al doilea, o frică obsesivă de întuneric Faptul că unele semnale iar și iar poate provoca emoții negative în noi, desigur, nu ne inspiră prea multă bucurie, dar nu trebuie să uităm că există „ancore pozitive” în viața fiecărei persoane au existat multe momente în care a experimentat emoții puternice, dar pozitive de bucurie, încredere, neînfricare sau calm.

iar cu ajutorul NLP este posibil, folosind „ancore pozitive”, să provoace voluntar aceste stări la momentul potrivit. Stările psihologice sau fiziologice care permit unei persoane să atingă un scop se numesc resurse în NLP Astfel, cu ajutorul „ ancore pozitive” putem oferi persoanei resursele necesare pentru a depăși anxietatea și frica, trăgându-le din propriul trecut. De exemplu, un student are un examen mâine. Se teme de el, pentru că nu este sigur de cunoștințele sale. Incertitudinea lui îl va împiedica, în primul rând, să răspundă și, în al doilea rând, va da examinatorului impresia că studentul nu a studiat bine. pe parcursul semestrului universitar Astfel, frica și incertitudinea reduc șansele de a promova cu succes examenul.Acum, dacă s-ar putea, prin magie, să-i dea încredere acestui student.La urma urmei, fiecare persoană din viața lui a experimentat acest sentiment de mai multe ori cu colegii săi. , cu fratele lui mai mic , cu propriul tău câine, în sfârșit1 Acum, dacă iei încrederea pe care ai experimentat-o acum două luni, demonstrându-i iubitei tale cum să patine cu rotile și o transferi la examenul de chimie, frica ar scădea imediat cu jumatate, si pentru doamna profesor cu siguranta m-ar impresiona convingerea dumneavostra in cunostinta proprie, manierul dezinvolt, care spune multe interlocutorului
Cum este posibil ego-ul, vă întreb?La urma urmei, trecutul este deja pierdut iremediabil pentru noi7 Din fericire, nu Toate stările necesare ale sufletului sunt stocate în memoria noastră ani de zile și pot fi recuperate rapid folosind tehnici speciale.ajutor de la un certificat certificat. Maestrul NLP, cu toate acestea, în absența unei astfel de oportunități (să presupunem că în orașul sau satul tău nu există nimeni, sau nu-ți poți permite costul serviciilor sale), unele tehnici pot fi făcute singur.
Pentru început, să încercăm să facem un exercițiu numit „ancorarea resurselor” Acesta vă va permite să extrageți din propriul trecut energia și abilitățile de care aveți nevoie în anumite momente din viața voastră când resursele existente nu sunt suficiente pentru a rezolva cu succes o problemă.
1 Așezați-vă confortabil pe un scaun sau pe un scaun într-un loc retras (de-a lungul timpului, după un antrenament constant, veți învăța cum să apelați resursele necesare oriunde și oricând - chiar și în autobuz în "orele de vârf", dar pentru un începe este recomandabil ca tu

nimeni nu s-a deranjat). Gândește-te la o situație în care ți-a fost frică de ceva, îngrijorat sau anxios.
2. Gândește-te în ce stare ai vrea să te afli în acel moment sau ce calitate ți-ar fi foarte utilă în acea situație nenegativă (încredere, determinare, perseverență, curaj, creativitate etc.). Alege din această

serie o asemenea calitate, cu a cărei posesie ai ieși cu onoare victorios dintr-o situație dificilă.
3 Când ați selectat resursele potrivite pentru dvs., referiți-vă la experiența dvs. trecută și, dintr-o varietate de situații reale, alegeți un episod din viața voastră în care ați arătat calitatea potrivită Încercați să alegeți amintirile care ar fi cele mai clare și mai intense (Dacă crezi că nu ai experimentat o astfel de stare în viața ta sau nu ai avut calitatea necesară, poți să-ți imaginezi prietenul sau eroul de film cu o calitate similară și să te pui mental în locul lui)
4. Când aveți o situație reală (sau, mai rău, dar acceptabilă, inventată) în care aveți resursele necesare, începeți să selectați ancore care vor declanșa stări de resurse după cum doriți.
Prima ancoră este trupească. De exemplu, vă puteți apuca ferm de încheietura mâinii stângi sau vă puteți împleti degetele într-un mod special sau vă puteți atinge lobul urechii - este important doar ca această ancoră să nu fie un gest familiar pentru dvs.
A doua ancoră este auditivă, poate fi un cuvânt sau o frază rostită singur. Poate fi orice cuvânt sau sunet, cum ar fi „elefant” sau clic pe limbă, dar ar fi mai bine dacă reflectă starea dorită în sens și îți amintește de resursa necesară. Să spunem, cuvântul „curaj” ar fi mai bine pentru lucrând cu frici. '", pronunțat cu intonația corespunzătoare, pentru a depăși nehotărârea - cuvântul "Încredere!" etc
A treia ancoră este vizuală.Poate fi o vedere a unui anumit obiect (un fir pe încheietura mâinii, o batistă) sau o imagine mentală a unei situații în care ai arătat deja resursa necesară.
5 Continuați cu conectarea ancorelor selectate la starea dorită. Întoarce-te în imaginația ta la acea situație din trecutul tău în care era prezentă calitatea dorită

Amintește-ți unde erai și ce făceai Încearcă să reconstruiești mediul cât mai detaliat posibil, vezi cu ochii minții oamenii care erau în jurul tău atunci, auzi sunetele și vocile care sunau atunci și experimentează sentimentele asociate cu Așa cum ai manifestat în acea situație calități demne de respect, atunci bucură-te de memorie mai mult timp, nu te grăbi să revii în prezent Când amintirile ating apogeul și tu, ca și atunci, vei avea acces la resursele necesare (simți încredere , sau curaj, sau calm), activați ancorele alese, vizuale, auditive și corporale (de exemplu, atingeți încheietura mâinii, amintiți-vă imaginea vizuală corespunzătoare și spuneți cuvântul „Încredere1”) Ancora trebuie activată înainte de cel mai înalt punct de experiență și durează câteva secunde
6 Întoarce-te din amintiri la realitate Acum verifică care ancoră funcționează cel mai bine pentru tine (diferiți oameni au puncte forte diferite ale ancorelor vizuale, auditive sau corporale și trebuie să decizi pe care să o folosești mai târziu într-o situație problematică) Fă gestul dorit și vezi cât de clar îți vine sentimentul dorit, cum este exprimat Apoi folosește ancora sonoră (spune cuvântul cheie) și compară senzațiile În același mod, verifică ancora vizuală Evaluează care ancoră funcționează cel mai bine Dacă puterea impactului ei nu satisface tu, revii din nou în trecut - la aceeași situație sau alta - și din nou simți sau experimentează sentimente de încredere (curaj, calm, etc.) Cu cât combinați de mai multe ori ancora și senzațiile dorite, cu atât acestea vor fi conectate mai puternice în mintea ta și cu atât mai fiabil acest lucru le va numi ancora în viitor
7 Acum întoarceți-vă la situația inițială care v-a provocat sentimente neplăcute (frică, nesiguranță, anxietate etc.) lucrări de examen pe masă, poate - vocea persoanei de care sunteți jenat Acum imaginați-vă mental cum începe să se desfășoare situația neplăcută și când ajunge la acest

moment critic, prezentați ancora pregătită (de exemplu, prindeți-vă de încheietură sau spuneți-vă cu voce fermă cuvântul „Curaj1”)

simți cum starea ta se va schimba dramatic, cu cât mai bine vei începe să simți „Repetă asta de mai multe ori pentru a o repara în subconștient Acum semnalul care te-a introdus anterior într-o stare stresantă îți va da curaj și încredere în tine.
A doua tehnică pe care urmează să ți-o propun, „integrarea ancorelor”, este una dintre preferatele mele. Este relativ simplă și necesită puțin timp, dar s-a dovedit a fi eficientă în tratarea multor temeri. - calm cu o condiție intensitate de până la 5-6 puncte pe o scară de 1-0. Dacă nivelul fricii dvs. este mai mare, atunci este mai bine să contactați un specialist NLP, care va trebui mai întâi să-și dezvăluie rădăcinile în istoria vieții dvs. , iar apoi se va aplica tehnici mai puternice Dacă există anxietate moderată asociată cu frica de anumite situații, animale sau oameni, tehnica „integrarii ancorelor” nu poate fi realizată independent.
Pentru a face tehnica mai de înțeles, o vom descrie nu numai în termeni generali, ci în raport cu o teamă specifică.
1 „Intrarea” într-o situație negativă
Amintiți-vă o situație în care ați experimentat un sentiment de strângere și anxietate cauzat de problema dvs. Încercați să reproduceți cât mai detaliat starea emoțională care apare atunci când încercați să faceți cunoștință cu o fată care vă place. Pentru a face acest lucru, reproduceți-vă mental o situație specifică din această serie Amintește-ți toate imaginile, sunetele și, cel mai important, senzațiile care au însoțit-o, parcă retrăind din nou acea experiență tristă.
În momentul în care vă apropiați de experiența maximă puternică, plasați o „ancoră corporală negativă” (de exemplu, împletește-ți picioarele astfel încât picioarele să se atingă strâns între ele cu părțile lor exterioare) Ca și în tehnica anterioară, trebuie să plasezi ancora aproape la apogeul experienței.și timiditate, „ține” ancora negativă 5-1 0 se-kund, apoi scoate-o și după încă o jumătate de minut „ieși” din situația ta problematică

2 Găsirea resurselor potrivite
Întrebați-vă ce calități v-au lipsit în mod clar în acea situație negativă și identificați cele trei cele mai importante, după părerea dvs., de exemplu, încrederea în sine, determinarea, relaxarea
3 „Ancorare” pozitivă
Amintește-ți o situație din experiența ta personală în care ai experimentat starea dorită a resursei Să presupunem că ești interesat de încredere pentru început Unii clienți timizi spun în astfel de momente „Nu m-am simțit niciodată încrezător că sunt întotdeauna timid și indecis” tu și abilitățile tale Fiecare persoana din viața sa a experimentat aproape toate tipurile de sentimente de mai multe ori, doar stări diferite prevalează la diferiți oameni, așa că unele dintre ele par să se piardă în memorie. Cu toate acestea, sapă în trecutul tău și extrage situații în care te-ai simțit încrezător, poate asta a fost acum câțiva ani la școală, când ți-ai învățat bine lecția și ai răspuns cu brio la tablă. Poate te-ai simțit încrezător săptămâna trecută vorbind cu un frate mai mic sau cu un prieten, sau poate cu încrederea în tine în sală, stabilind un fișa personală pentru flotări.Principalul este să strigi cât mai complet posibil din acest sentiment al trecutului și retrăiește-l din nou Pentru aceasta, ca și în exercițiul anterior, nu este necesar să restabiliți acea situație în toate detaliile, să vedeți, să auziți, să simțiți tot ce s-a întâmplat atunci, să retrăiți încrederea

în sine Simțiți cum respirați la în același timp, cât de sus ții capul, cum simți o ușoară elasticitate în corpul tău, cum ți se schimbă vocea În culmea acestor senzații, pune prima ancoră pozitivă - de exemplu, apucă-ți strâns încheietura mâinii stângi cu mâna dreaptă și, continuând să te simți încrezător, stai așa câteva secunde Relaxează-ți prinderea, dar nu te grăbi să ieși din această situație, pentru că este atât de plăcut să simți încredere în sine. Amintiți-vă mai bine de acest sentiment interesant și abia apoi scăpați de el.
Ridică-te și mișcă-te puțin Așează-te și asigură-te că ancora funcționează Fă același gest și ascultă cum te simți

ai fost încrezător.Asigură-te că simți acel sentiment când îți atingi încheietura.
Repetați aceeași procedură pentru a doua și a treia stare de resurse.
Pentru a consolida hotărârea, amintiți-vă o situație în care ați făcut o acțiune fără ezitare: poate ți-ai cumpărat o cravată nouă în acest fel sau odată a ieșit din oraș.Fiecare persoană are momente de acțiune decisivă, iar sarcina ta este doar pentru a aminteşte-ți toate circumstanțele unei astfel de situații și experimentează în corpul tău un sentiment de hotărâre atunci când, după ce ai lăsat deoparte toate îndoielile, îți îndeplinești cu îndrăzneală planul
Apoi ancorați sentimentul de slăbiciune și libertate interioară amintindu-vă de comportamentul dvs. la o petrecere între vechii prieteni, când voi, după puțină băutură, v-ați dovedit a fi viața companiei, glumând și făcând toast toată seara.
Poate vei alege alte ancore și alte stări: un sentiment de forță proprie, un sentiment de demnitate sau calm - știi mai bine, principalul este să experimentezi aceste senzații cât mai viu și să le asociezi cu un anumit gest. aveți trei stări de resurse pe care le puteți apela cu o singură atingere! Cel mai interesant lucru este că sentimentul care apare în acest caz nu va fi exact ca încrederea, determinarea sau slăbirea - va fi un fel de nou sentiment de libertate interioară și posibilități nelimitate, care cu siguranță îți vor plăcea.
4 Împingerea ancorelor.
Stați pe spate, relaxați-vă și ancorați pozitiv (prindeți încheietura mâinii stângi). Intrați într-o stare de resursă Simțiți cum energia crește și după 10-15 secunde activează ancora negativă (încrucișează-ți picioarele) Privește cum se schimbă emoțiile tale. Țineți ambele ancore timp de aproximativ 10 secunde, apoi îndepărtați-o pe cea negativă în timp ce continuați să vă țineți încheietura mâinii pentru un timp (menținând starea resursei cu ancora pozitivă). Dă-i drumul și odihnește-te puțin
5 Verificarea exercițiului.
Încrucișează-ți picioarele și intră în starea problematică. Evaluați puterea experienței negative. În ce măsură ți-e frică acum să întâlnești fete? Veți simți că acum nu mai pare o problemă atât de insolubilă, totul se dovedește a fi mult mai simplu.

6. „Cablare către viitor”.
Gândește-te la faptul că în viitorul apropiat vei vedea o fată drăguță și vei dori să o cunoști. Porniți ancora pozitivă (prindeți-vă încheietura mâinii) și evaluați mental cum se va schimba starea dvs. Simte-te încrezător, hotărât și relaxat. Vezi cât de liber ai devenit, câte opțiuni ai de fapt. Realizează că niciunul dintre ele nu este eșec, deoarece toate sunt doar un joc. În timp ce vă aflați într-o stare plină de resurse, lucrați prin unele dintre opțiunile dvs. de comunicare.

Reveniți la starea normală și repetați experiența. Să presupunem că a mai trecut ceva timp și te trezești din nou într-o situație care anterior ți-a provocat frică și jenă Spune-ți ceva în felul următor1 „Încredere, hotărâre, slăbiciune - toate resursele necesare sunt deja în mine, acestea sunt stări familiar mie, pe care l-am experimentat deja de mai multe ori. Și vreau să apară automat pe cont propriu, de îndată ce văd fata care îmi place.
Imaginează-ți că a trecut ceva timp și ai văzut-o din nou pe fata care ți-a stârnit simpatia. De data aceasta, nu apăsa ancora, ci doar imaginează-ți cum simpla vedere a ei ar putea „porni” lansarea resurselor necesare. Urmărește-ți în imaginație cum te vei comporta acum. Realizează că acum ai abilități pe care nu le-ai avut au înainte.folosește-l în scopul pentru care a fost destinat!
Tehnica „integrarii ancorelor” a fost folosită de multe ori de mine și de colegii mei pentru a reduce stresul la examen la studenți. Dintre experiențele neplăcute asociate examenelor („ancore negative”), au fost mai frecvente următoarele: entuziasm, frică, rușine, lipsa de încredere în cunoștințele proprii, „uitare” neașteptată a materialului învățat, rigiditate etc. Stări de resurse necesare pentru promovarea cu succes a examenului - bărbați („ancore pozitive”), a inclus un sentiment de încredere în sine, calm, fermitate, atenție, capacitatea de a insista asupra punctului de vedere al cuiva, un sentiment de valoare de sine, hotărâre, „ordine”. a gândurilor”, „libertatea de exprimare” etc.
Tehnica „integrarii ancorelor” funcționează bine în tratarea multor tipuri de temeri. Dacă episodul care a servit drept început al formării fricii a avut o influență foarte puternică asupra psihicului -

unei persoane, atunci se folosește tehnica „tratamentului rapid al fobiilor” și, dacă sursele fricii sunt dificil de determinat, deoarece de-a lungul anilor au fost forțate să iasă în subconștient, atunci tehnica „schimbarii istoriei personale” este folosit, etc.
Ca exemplu de terapie pentru o frică puternică de păianjeni, se poate cita experiența de a lucra cu o pacientă, Olga B, de 19 ani, care a venit la mine cu problema ei - o frică puternică de păianjeni, de fapt - cu arahnofobie. Ultimul atac a avut loc în sat, când tatăl ei, dorind să-și vindece fiica de frică „absurdă” din punctul său de vedere, a aruncat în ea un mic păianjen, ceea ce a făcut ca Olya să aibă o reacție emoțională puternică, însoțită de lacrimi. (care a avut loc cu un an și jumătate mai devreme) a dat o reacție vegetativă violentă de tip parasimpatic cu o scădere a tensiunii arteriale și o încetinire a ritmului cardiac
Fata a fost supusă tehnicei „tratamentului rapid al fobiei”, care nu a dat rezultate semnificative1 prezentarea imaginii de testare a unui păianjen după încheierea sesiunii a provocat încă experiențe negative puternice
Zece zile mai târziu, a fost efectuată o reședință folosind tehnica „schimbare a istoriei personale”.În ordine inversă a timpului, au fost urmărite cele mai memorabile cazuri de arahnofobie1 la vârsta de 19 ani, când un păianjen a căzut peste ea în baie; la vârsta de 17 ani - când tatăl a încercat să-și vindece frica fiicei sale conform principiului „de-a șterge o pană cu o pană”; la 12 ani, când a văzut un păianjen în sat și s-a speriat foarte tare, la 8 ani, când colega ei a adus la școală un păianjen mare într-un borcan și l-a eliberat pe birou (Atunci Olya a țipat de frică, a sărit pe birou și, ca urmare - a fost scos din clasă și a primit o remarcă în jurnal) Următorul caz identificat a avut loc la vârsta de 6 ani și, după cum sa dovedit mai târziu, a fost cauza principală a temerilor ulterioare.
Olya stătea la masa din cameră și își pregătea lecțiile, pixul i-a căzut, iar când s-a aplecat să-l ridice, a văzut un păianjen mare lângă

picioarele ei. Această vedere neașteptată a unui păianjen blănos în fața feței i-a înspăimântat. ea îngrozitor și de atunci a devenit îngrozită de păianjeni
Încercările de a găsi cazuri mai profunde de fobii au eșuat. Când ne-am uitat la copilăria ei mai devreme împreună cu ea, s-a dovedit că până la vârsta de 6 ani, Olya nu i-a fost frică de păianjeni, în plus, a luat cu calm în mână mașini de fân și a urmărit cum cei îndepărtați. laba tresări

După identificarea cazului psihotraumatic primar a fost necesar să se găsească resurse pozitive care să poată depăși frica fetei.Deoarece fobia era foarte puternică, s-a decis să se pună trei ancore: curaj, autocontrol, calm.Au fost găsite toate cele trei cazuri de resurse. din istoria propriei ei vieţi. Odată a dat dovadă de curaj când un câine ciobanesc s-a repezit la o fetiță care se juca în cutia de nisip, iar Olya s-a repezit să protejeze copilul și a alungat câinele cu ajutorul unui coș de gunoi și agresivitate.
Ca exemplu de stăpânire de sine, i-a fost luată o situație din copilăria timpurie, când încă mai putea să ia în mâini fânători.În acest episod ar fi trebuit să experimenteze un sentiment de curiozitate detașată, amestecat cu milă pentru animalele mici, și un simțul puterii și superiorității ei față de „păianjeni” .
Ca exemplu de calm, s-a ales o situație de viață recentă, când mama ei a început să se certe cu ea, iar ea a continuat să se uite indiferentă la televizor. S-a pus accent pe capacitatea de a nu se implica în situații conflictuale, păstrând în același timp calmul și autocontrolul
Apoi fata a fost pusă într-o transă ușoară și i s-a cerut să călătorească mental înapoi în timp până la episodul când i s-a temut prima dată de un păianjen (în timp ce primea resursele necesare pentru a contracara frica - curaj, încredere și calm). vezi-te ca din lateral la vârsta de 6 ani - o fetiță care stă la o masă și își face primele lecții Instrucțiunea a fost următoarea - „Cu un minut înainte ca fata să scadă stiloul, se apleacă peste el, vede un păianjen mare și se sperie, te vei apropia de ea, vei transmite starea ta de resurse și o vei liniști Spune-i că ai venit la ea din viitor, că ai crescut și te-ai transformat într-o fată frumoasă și puternică care o va ajuta în momentele dificile Acum, având a primit o resursă pozitivă puternică de la tine, ea va putea reacționa diferit la necazurile din viața ei.”
Când a fixat o ancoră negativă (simbolând întâlnirea unei fete cu un păianjen), Olya a arătat o reacție emoțională violentă cu lacrimi. Se dovedește că a vrut să-și împiedice „eul mic” să se aplece peste un stilou căzut, dar nu a putut. nu o fac, iar fata s-a aplecat și a văzut

păianjenul nefericit și s-a speriat (dar încă nu la fel de mult ca prima dată, deoarece „adultul Olya” i-a transmis o resursă pozitivă micuțului ei geamăn)
Mai mult, fetei i s-a cerut să „arunce” grăunte de resurse pozitive (curaj, încredere și calm) în copil, astfel încât, pe măsură ce copilul crește și să întărească aceste sentimente, să se transforme în calități puternice, puternice, care ar ajuta fata să-și depășească temerile. , inclusiv cu frica de păianjeni, Olya a fost rugată să vadă mental cum, având aceste calități, va reacționa la păianjenii pe care i-a întâlnit (în același timp, în fiecare episod, o „coliziune” a unei ancore negative (simbolând o întâlnire). cu păianjeni) și s-a efectuat ancore pozitive).ancore care trezesc stări de resurse la o fată.Am mers cu ea de la vârsta de 6 ani până la starea ei actuală prin episoadele 8, 1 2, 1 7 și 1 9 ani, și frica ei. de păianjeni au devenit din ce în ce mai puțini În ultimul caz, nu a existat nicio ancoră pozitivă - doar negativă Fata a

trebuit să facă față singură fricii ei și a reușit. un păianjen a căzut peste ea, a avut o reacție emoțională puternică. Când a „defilat” din nou acest episod în imaginația ei, reacția a fost minimă - o ușoară schimbare în ritmul respirației I s-a pus întrebarea „Cum altfel ai putea reacționa la este un eveniment?” Fata a răspuns că poate i-ar fi puțin frică, dar și-ar veni imediat în fire și va spăla pur și simplu acest păianjen cu ajutorul unui duș.
La sfârșitul sesiunii, a fost efectuată „cablarea în viitor” (o tehnică NLP care vă permite să programați subconștientul pentru a implementa noi strategii comportamentale), după care a fost prezentată o imagine de testare a unui păianjen și imitația acestuia. a arătat o slăbire semnificativă a reacțiilor emoționale și autonome la un factor psiho-traumatic, deși în primele momente s-au observat manifestări de ușoară frică, dar foarte repede a revenit autocontrolul, iar fata a examinat cu calm imaginile prezentate.
La patru luni după sesiune, fata a mers din nou la recepție și a spus că frica ei de păianjeni a scăzut la forme destul de acceptabile - nu simte dragoste pentru ei, dar se comportă suficient de calm atunci când întâlnește aceste animale.

In concluzie, trebuie precizat ca, din pacate, nu toate cazurile de arahnofobie pot fi vindecate in 1-2 sedinte cu NLP.In special, odata am avut de a face cu un caz de frica de paianjeni, care nu a fost compensat dupa sapte sedinte. , din moment ce nu am reușit să găsim primul episod inițial al întâlnirii cu păianjenul, care a servit drept cauză a fobiei. Mi se pare că imaginea păianjenului în acest caz a fost mai mult simbolică decât concretă și poate fi asociată cu experiențe sexuale negative în copilăria timpurie, în legătură cu care pacientului i s-a recomandat să consulte un expert în domeniul psihanalizei.
Trebuie remarcat faptul că tratamentul fricilor mai pronunțate și mai ales „vechi” pare a fi destul de dificil. Pentru a face acest lucru, trebuie să utilizați tehnici NLP combinate și, uneori, să le modificați pe parcurs. La un moment dat, a trebuit să mă ocup cu o fată care avea o teamă puternică de o baie întunecată îi era frică să intre în baie dacă lumina era stinsă acolo.Cu mintea, a înțeles că nu era nimeni acolo, că nimic nu o amenința, dar pe măsură ce se apropia ușa fatidică, s-a speriat atât de mult încât nu a putut să se învingă și să se uite în baia întunecată. Pentru a intra în ea, a trebuit să aprindă lumina și a ars acolo chiar și noaptea și a închis ușa de la exteriorul cu zăvor.Totodată, întunericul din alte camere ale apartamentului ei (în bucătărie, în dormitor) nu a deranjat-o .
În prima sa sesiune de NLP, ea a fost supusă metodei „schimbării istoriei personale” pentru a afla când a apărut această frică de întuneric. Au fost identificate o serie de temeri similare care au apărut în copilărie. ea a dezvoltat brusc o frică de întuneric. , cum la vârsta de 10 ani a fost foarte speriată de un film în care s-a comis o crimă în baie. Apoi a fost amintit un episod de la vârsta de 7 ani când sora ei i-a spus o poveste înfricoșătoare copii înainte de a merge la culcare) și la sfârşit strigă ea deodată. "Dă-mi inima ta!" - și totul în interiorul ei s-a contractat de la o frică intensă. Cel mai timpuriu episod identificat de frică a fost un caz care a avut loc la vârsta de 5 ani, când a fost speriată de o poveste despre un câine mare înfricoșător („înălțimea umană”) care trăiește în armată. oraș, nu departe de care locuia la acea vreme.

Potrivit ei, chiar și în copilăria ei mai devreme (când avea 2 ani) a existat un alt episod pe care ea însăși își amintește prost, dar îl știe

din cuvintele părinților ei. comportă-te rău - hai să te dăm la ea") Și apoi într-o zi această femeie s-a apropiat de ea și a rostit o frază de genul „Aici te iau acum” și în același timp și-a fluturat mâinile. Potrivit fetei, ea a amorțit apoi de frică, a început să plângă, iar vorbirea i s-a tulburat, a fost dusă la o altă bunică „bună”, care a vindecat-o cu conspirații și șoapte.
Întrucât era clar că frica actuală de întuneric vine din copilărie, s-a decis să se aplice metoda „schimbării istoriei personale”, și de la episodul de 5 ani (deoarece această tehnică implică o amintire clară a unui eveniment traumatic). , și practic nu și-a amintit de cazul „cu o bătrână groaznică” ea însăși) Cazul cu un câine teribil a fost corectat, urmat de „cablarea în viitor” pentru toate episoadele identificate. Cu toate acestea, deși starea s-a îmbunătățit oarecum, nu a existat nicio schimbare cardinală în ceea ce privește baia întunecată.Ea încă a provocat frică fetei, doar severitatea situației a fost evaluată nu la 8, ca înainte, ci la 6 puncte.
Câteva zile mai târziu, a avut loc o a doua ședință, în care s-a decis să se folosească metoda „tratament rapid al fobiilor”, având ca scop corectarea episodului cu filmul care a speriat-o la vârsta de 10 ani. Problema a fost că această metodă a fost testat pe situații reale care au apărut cu oameni, dar aici trebuia să fie aplicat filmului, ceea ce este imposibil dacă folosiți această tehnică în versiunea clasică. Această metodă NLP funcționează bine atunci când unei persoane i s-a întâmplat un eveniment real, asociat cu anumite acțiuni, traume, agresiune, viol etc. Pe parcursul tehnicii, pacientul trebuie să vadă un film despre acest eveniment și să privească situația traumatică. trecutul, parcă din afară, mai precis - din cabina proiectionistului Întrucât în cazul nostru executarea literală a acestei tehnici nu părea a fi decizia corectă (ar fi necesar să îi oferim fetei să vizioneze un film despre cum ea urmărește filmul), am mers după o altă variantă. I s-a cerut lui Ira să se prezinte că se uită, parcă, la un film despre crearea acelui thriller, despre cum se desfășoară filmările acelui film, care a speriat-o cândva. .

din povestea ei am aflat ce anume a speriat-o.In decursul filmului, protagonista deschide usa de la baie si vede cadavrul unui barbat plutind in apa.Chipul mortului in chin de moarte Era chipul acesta, încremenit într-o strâmbătură groaznică, care o înspăimânta cândva pe fată, atât de mult încât această frică s-a instalat în sufletul ei de mulți ani A fost necesar să „trece în copilărie” și să schimbe cumva atitudinea față de acel film.
Esența metodei pe care am conceput-o a fost înlocuirea tragicului cu benzile desenate.I-am sugerat să se uite mental la un film despre filmările acelui thriller.da comanda de a filma În momentul cel mai crucial, actorul îi mâncărime brusc în nas și el strănută, încălcând astfel scenariul
Apoi începe filmarea celei de-a doua reprize, „capul mort” este lovit peste cap, în cadru este o față îngrozitoare, înghețată, care își deschide ochii în cel mai tragic moment, spune că îi este îngrozitor de sete și cere un pahar de Coca-Cola Regizorul jură, înfuriat se oferă să sorbi direct din baie, dar aduce o sticlă, deși a doua luare se duce la scurgere
Se face o a treia încercare de filmare a episodului cu baia Și din nou, în cel mai tragic moment, actorul care joacă rolul mortului întoarce capul și îi cere vinovat regizorului să-l lase la toaletă.
Calibrarea reacțiilor kinestezice a arătat că reproducerea mentală a „episodului teribil” îi este din ce în ce mai ușor și nu provoacă acele reacții vegetative care au fost inițial. ceea ce a fost „cablat în

viitor” Imediat după încheierea NLP-ului. sesiune, starea ei de spirit s-a îmbunătățit semnificativ, iar evaluarea severității situației a scăzut de la 8 la 2 puncte (pe o scară de 10 puncte)
Conversațiile ulterioare au confirmat că teama ei de baia întunecată a fost redusă la aproape zero (după câteva luni, ea încă mai avea uneori emoții negative ușoare, pe care le-a depășit destul de ușor)
7. VALOARE
FRICĂ
PENTRU DIVERSE DOMENI ALE VIEȚII UMANE
7.1 FRICĂ DE SCLAVI ŞI DOMNII
L / o vsh / ya ra cpp one, dar multe altele v sperie.
Ovidii
7.1 L Frica de sclavi
După cum scria F Engels, statul a fost încă de la început un aparat de violență și, prin urmare, nu numai că a servit ca sursă de frică pentru supușii săi, ci a cultivat în mod special un sentiment de ego în rândul oamenilor pentru a-și menține autoritatea. Conducătorii trecutului credeau în mod destul de logic că, cu cât se temeau mai mult, cu atât puterea lor era mai puternică și, prin urmare, cu orice ocazie, recurgeau la acțiuni de intimidare. De exemplu, șahul iranian Bahram I din dinastia sasanidă că el, în timp ce servind bucatele, picurat sos pe mana A chemat calaul si si-a anuntat calm servitorul ca va fi decapitat imediat dupa incheierea mesei regale A implorat mila, dar sahul a fost inexorabil Mai mult, a fost chiar surprins de incetinirea al bucătarului, așa că Bahram a condescendent să explice
- Trebuie să mori pentru binele altora. Dacă îți cruț viața, supușii ar putea să vadă asta ca pe un exemplu rău și vor fi neglijenți în slujba stăpânului lor
Opinia că supușii nu-și iubesc conducătorul, ci trebuie să se teamă de el, există de secole în toate sectoarele societății, în special în rândul elitei conducătoare.
Cumva, în fața ușilor biroului împăratului rus Nicolae I în

Așteptând primirea, doi dintre miniștrii săi s-au ridicat și au vorbit - Ministrul Războiului Chernyshov și Ministrul Finanțelor Vronchenko Acesta din urmă a scos o cutie de priză, când deodată ușa biroului s-a deschis și împăratul Vronchenko a ieșit brusc, fără să se aștepte la asta, speriat, Cernîșov a scăpat tabatura, dar ca persoană mai apropiată nu se temea de împărat și, în plus, la vederea unei asemenea frici și-a permis să zâmbească.Acest zâmbet l-a enervat pe Nikolai
Nicolae I
Cernîșov
- De ce să zâmbești aici - îi remarcă el cu răceală lui Cernîșov - Este foarte firesc ca un subiect să se teamă de țarul său - Din toate se vedea clar că Nikolai era mulțumit de faptul că ministrul de finanțe era speriat
Trebuie să spun că nu vorbim despre calitățile personale ale unuia sau aceluia domnitor, ci despre „deformarea profesională a personalității” oricărei persoane care dobândește putere nelimitată. Chiar și Confucius, filozoful de renume mondial și oponent ferm al pedepsei cu moartea, devenit guvernator al uneia dintre provincii, a ordonat imediat executarea unuia dintre oponenții săi politici.formulă „Plotea ceva împotriva mea și pentru aceasta trebuie fi distrus” Decretul forțelor principale „Shao Zhen-Mao a adunat grupuri de adepți, discursul său

a acoperit tot ce era dăunător, a înșelat oamenii, s-a încăpățânat să protesteze împotriva a tot ce era drept, și-a dat dovadă de voință de sine Cum a putut să nu fie executat7"

Țari și împărați, tirani și conducători spirituali din toate timpurile și popoarele le plăcea mai ales să alterne manifestarea severității (să se teamă1) și bunătatea (a iubi1) De obicei, efectul dorit se obținea prin anularea „brută” a execuției sau înlocuirea acesteia cu o altă pedeapsă, mai umană, rusă cunoscută -

Confucius

Istoricul rus E Anisimov, care a studiat în mod special masa documentelor din secolele XVIII-XIX dedicate execuțiilor și execuțiilor din acea vreme, notează „Aproape întotdeauna decizia de a atenua soarta celor executați a fost luată în avans, dar anunțul de aceasta a fost lăsată pentru ultima clipă - pe de o parte, autoritățile doreau să sperie mulțimea cu execuția crudă iminentă, iar pe de altă parte, încă o dată, intenționau să impresioneze poporul cu mila lor infinită față de chiar și criminalii notorii „Pregătiți criminalii. pentru răzbunarea care le revine conform legii și să o încredințeze în mod public poliției.Între timp, întreg orașul va fi în așteptarea a ceea ce va produce o teamă considerabilă în oameni și nimeni, fără excepție, nu ar trebui să dezvăluie ceea ce chiar în timpul execuției execuției din Corfu (baronul N Corf era atunci directorul școlii - Notă

auth) se va da în buzunar un decret facilitator, care acum rămâne de întocmit"

Cu toate acestea, nu aceste cazuri individuale de acte umane folosite în scopuri propagandistice, ci pedepsele corporale și execuțiile au constituit principalul arsenal de „măsuri educaționale” ale conducătorilor din trecut. Se credea că pentru ca poporul să nu piardă sentimentul lor de frică, trebuie susținut în mod special - prin forță, amenințări și execuții în masă Așa a fost întotdeauna și numai -

Ecaterina a II-a

dar în ultimele 1-2 secole, țările civilizate au început să treacă treptat către forme mai democratice de guvernare.Înainte de aceasta, cruzimea era considerată mai mult o virtute a conducătorilor decât viciul lor, iar cu cât istoricii privesc mai departe în trecut, cu atât mai multe dovezi. ei găsesc pentru asta.

„I-am tăiat nasul, urechile, limba și i-am scos ochii”, spune inscripția de pe o piatră, făcută din ordinul regelui persan Darius I. „A fost ținut în lanțuri la poarta mea și tot poporul l-a văzut. După aceea, l-am pus pe țăruș” Atenție la expresia „Toți oamenii l-au văzut.” Arată că scopul principal al acestei acțiuni teribile nu a fost pedepsirea unor persani antici, ci intimidarea cetățenilor încă loiali. este deplin de acord cu opinia vechilor indieni, exprimată în colecția scrisă de mână din „Legile lui Manu” „Toate închisorile ar trebui să fie plasate lângă strada principală, unde toată lumea să poată vedea criminalii suferinzi și desfigurați”, este scris acolo

Yu Semyonov și A Gorbovsky în cartea „Pagini închise ale istoriei” notează că „uciderea cumplită a unei persoane, dotată cu un ritual înfricoșător, ar putea ține mii de oameni în ascultare. Prin urmare, execuțiile au fost pregătite ca spectacole - cu decor adecvat, distribuție. de roluri și chiar costume ale călăului, cei care l-au însoțit

Istoricul E Anisimov scrie că referirea la pedeapsa „exemplară” se găsește foarte des în textele sentințelor din secolul al XVIII-lea - „de frica altora”, „de frica altora”, „astfel încât, în viitor, privind la ar

fi lipsit de respect să reparăm pe altcineva”, „astfel încât, în ciuda acestui fapt, de acum înainte ar fi respingător ca alții să rostească asemenea cuvinte frenetice „El citează și textul documentului din 1732, în care, ca răspuns la la o cerere despre locul biciuirii, s-a spus „Ordonați condamnaților vinovați să pună pedeapsa în fața biroului în mod public, și nu în interiorul curții, pentru ca, cu toate acestea, alte insolențe să nu îndrăznească să repare”.
Apropo, câteva cuvinte despre lupta „hotărâtă” împotriva corupției în rândul funcționarilor, despre care președintele și guvernul vorbesc atât de mult în ultima vreme și care nu reduce în niciun fel mita și furtul funcționarilor guvernamentali. , această problemă a fost rezolvată mai simplu, deși mult mai dură. De exemplu, în 1721, corpul guvernatorului Matvey Gagarin, condamnat pentru furt, a stat câteva luni în fața clădirii colegiului, pentru ca fiecare funcționar care plănuia să încalce legea să poată vezi prin fereastra ce il asteapta in acest caz
Astfel, folosind execuția, autoritățile au căutat să atingă două scopuri deodată - pedepsirea vinovaților și intimidarea celor încă nevinovați.Așadar, în timpul revoltei lui Pugaciov, pentru a preveni posibile tulburări în capitală, o execuție demonstrativă a lui Beloborodov, cel mai apropiat asociat al impostorului, a fost întreprins.
Iată ce a scris liderul acestei execuții, prințul M Volkonsky, împărăteasa „a primit pedeapsa cu moartea prin decapitarea a multe mii de gardieni, nu numai locuitori ai orașului, ci și săteni, pentru că am adaptat această execuție într-o zi de negoț, apoi un mare număr de țărani, pentru tocmeala celor sosiți, printre îngrijitori au fost Și un asemenea zvon se va răspândi în curând peste tot și sper, cea mai cinstită împărăteasă dintre toate, că această frică va avea o efect bun"
Potrivit sociologului american T. Parsons, puterea oricărui conducător nu este o valoare constantă.La fel ca suma de bani, cantitatea de putere poate fie să crească, fie să scadă.Deoarece inflația monetară este posibilă în sistemul financiar, la fel este și inflația de puterea posibilă în politică.Și apoi violența fizică

se dovedește a fi același pentru putere, precum aurul este pentru bani - cel mai înalt mijloc de a-și confirma valoarea fiecăruia înainte de a avea timp să-și încalce viața. Prin urmare, curtenii săi nu au stat mult în această lume. Dar el a distrus și el. apropiații săi nu doar așa, ci într-un mod special, însoțiți de -
dând represalii cu rituri înspăimântătoare.De exemplu, dacă, mergând la vânătoare, un demnitar a observat că i s-au tăiat curelele șei, sau în timpul distribuirii solemne a cadourilor a primit o haină neagră, inima i se cufunda în călcâie.Curtenii prezenți în același timp a înțeles perfect ce înseamnă acestea.detalii expresive.Doar un minut i s-a acordat unei persoane condamnate să experimenteze o frică paralizantă și să-și ia rămas bun de la viață.Într-o clipă scurtă, un călău s-a apropiat de alesul sultanului, iar viața nefericitului a fost întreruptă.Secole mai târziu, aceste ritualuri în Imperiul Otoman au fost simplificate, dar esența lor a rămas aceeași Numai în loc de halat negru, condamnatului i se dădea un șnur de mătase, cu care se putea spânzura sau cere. călăul pentru acest serviciu.
Execuțiile în Imperiul Otoman erau atât de frecvente încât nu mai surprind pe nimeni.Se credea că în fiecare lună sultanul trebuia chiar să execute un anumit număr dintre supușii săi.

nyh - o sută, două sute de oameni Numai când această cifră a depășit 250 de oameni pe lună, oamenii au început să mormăie înfundat. Un număr mai mic de victime a fost perceput de locuitorii Turciei cu înțelegere,

sultanul a fost pus de Allah ca conducător al imperiului pentru a executa și înspăimânta oamenii Oamenii priveau cu calm la tăierea capului, punând un țăruș și tăind mâinile. , considerând-o o plăcere săptămânală gratuită de divertisment, pe care autoritățile le-au oferit-o poporului lor, lânceind de plictiseală.
Călăul francez G. Sanson scrie în memoriile sale ce interes autentic și participarea plină de viață au manifestat parizienii în execuția faimosului tâlhar Cartouche în 1721. minute din viața lui Kartu-sha, au stat până dimineața în piață.Noaptea a fost extrem de frig, se aprindeau focuri în jurul pieței, încât totul părea o iluminare.băut și mâncat în jurul cochiliilor de execuție, a căror silueta sumbră era desenată ca o umbră neagră pe un fundal puternic luminat.Probabil că nimeni nu ar fi credea că motivul pentru toată această distracție a fost execuția unei persoane.
Apropo, câteva cuvinte despre „obuzele de execuție” menționate în memorii. Evident, Sanson înseamnă spânzurătoarea, tocatorul pentru tăierea capului și roata pe care au fost sparte membrele criminalului cu o rangă de fier (efectuarea executarea prin „roată”). Dar, pe lângă „cochilii” mari, existau și dispozitive mai mici legate de instrumentul individual de lucru al călăului - un bici, un bici, o ștampilă pentru marcarea cu fier încins, un topor pentru tăierea capului și un lamă specială pentru tăierea urechilor, nasului și limbii, clește pentru smulgerea nărilor etc. Toate aceste instrumente teribile ale suferinței și morții erau parte integrantă a ritualului de execuție, un ritual care îngrozea și fascina în același timp.
Psihologii care au studiat mecanismele comportamentului oamenilor în astfel de situații extreme au constatat că atunci când au loc execuții în masă, mecanismele psihologice de apărare care păzesc individul determină persoana mulțimii să se asocieze nu cu victimele, ci cu călăii.Chiar și în moartea lui Hitler. lagăre, unii prizonieri și-au găsit o mângâiere specială în imitarea gardienilor SS care îi păzeau în toate, încercând să obțină și dar

poartă însemnele lor, detalii uniforme etc. Se crede că instinctele agresive latente în fiecare persoană sunt trezite la vederea torturii și execuțiilor. Așa lucrează o persoană că rareori ia o poziție indiferentă a unui observator din exterior.Mecanismele de imitare a turmei sau nevoia de empatie (aici sunt posibile diferite versiuni) impun conștiinței să ia partea unuia dintre participanții la observarea. evenimentele.doar un masochist convins poate lua locul victimei.Majoritatea observatorilor executiei sunt nevoiti sa se identifice cu chinuitorii sau clientii teribilei spectacole.Astfel, publicul este legat prin fire emotionale invizibile dar puternice de crudul conducator. care a organizat execuția în masă, experimentând o implicare incitantă în violență, cruzime și putere
Cu atât mai mult devotament față de tiran și ură față de victimele călăilor și slujitorilor domnitorului. Înclinațiile lor sadice sunt, de asemenea, amestecate cu teama de pedeapsa pentru faptele lor.Iată cum descrie scriitorul A Rybakov psihologia lucrătorilor securității statului în romanul „Frica”, dedicat represiunilor staliniste.
„Acest locotenent, de exemplu, cu maistrul, l-ar pune bucuros după gratii. Pentru ei, orice persoană care a trecut prin închisoare este ofensată - și, în consecință, nutrește ranchiună față de autoritățile sovietice. Dacă le este deja frică de copiii nefericiți, prevăzând că vor începe să se răzbune pe ei „pentru dosar și pentru mamă”, atunci cum să nu sugrume oameni ca Sasha. Așa că se dovedește un cerc vicios, el este le este frică de ei și, prin urmare, este forțat să mintă și să se ascundă, dar le este frică de ofensați și, prin urmare, îi împing în

lagăre, iar această ordine a lucrurilor nu se va schimba niciodată Și poziția lui nu se va schimba niciodată Și, prin urmare, nici frica lui nu se va schimba niciodată. Pleacă de aici.
Trebuie să spun că Iosif Vissarionovici Stalin, ca nimeni altcineva, a reușit să creeze o atmosferă de frică și ură.A reușit să creeze astfel de ordine într-o țară de multe milioane de oameni când oamenii nu numai că nu erau supărați de cruzimea autorităților punitive. , ci, dimpotrivă, a glorificat represiunea.Unul dintre motivele acestui fenomen a fost că ei credeau sincer în mașinațiunile miticelor „dăunători”, dar de cele mai multe ori oamenilor le era pur și simplu frică să ridice vocea în apărarea condamnaților, realizând că nu vor fi auziți și, în plus, nu ar face decât să reînnoiască numărul victimelor terorii staliniste. Iată cum Și Rybakov arată mecanismul intern de „condamnare la nivel național” a așa-numiților „dușmani ai poporului” -

„Scriitori de groază, actori, regizori, academicieni, muncitori, fermieri colectivi - cer execuția lui Tuhacevsky și a altor lideri militari. Procesele anterioare au fost deschise, au fost prezenți jurnaliști, chiar și străini puteau fi justificați prin faptul că inculpații și-au recunoscut vinovăția. Aici tribunalul este închis. Cum poți cere atunci executarea? A aprobat Rusia vreodată execuțiile, moartea, a călcat în picioare pe învinși, a scos strigăte de triumf asupra cadavrelor celor executați, i-a batjocorit, i-a insultat? Tolstoi a scris: „Nu pot să tac”, protestând împotriva execuției. Iar lui Pușkin nu i-a fost frică să-i spună lui Nicolae I că pe 14 decembrie va fi cu rebelii în Piața Senatului, nu i-a fost frică să trimită un mesaj „În adâncurile minereurilor siberiene”. Dacă există mitinguri în toată țara, atunci astăzi vor ajunge la Kali-nin și, prin urmare, la depozitul lor de autovehicule. Ce ar trebui să facă? Votați ca toți ceilalți? Toată lumea vrea să fie împușcată. Ei cred? De ce nu ar trebui să creadă? Ți-e frică? De ce nu poate să-i fie frică? Ei își salvează viețile, căci ce ar trebui să le dea pe ale lui? Nu, și totuși nu va ridica mâna. Va încerca să se abată de la miting. Nu mergi la muncă? Acum sunt judecați pentru absenteism. Vorbește cumva. Pleacă devreme, întoarce-te până la ora 8.
În timp ce Cekin, bâlbâind și punând stresul incorect, citea, Sasha s-a gândit cu alarmă și groază că se apropie momentul în care Cekin, sau Kirpicheva, sau cineva care fusese instruit în prealabil, va propune o rezoluție prin care să ceară executarea lui Tuhacevsky și a altora. lideri militari.. Și dacă ridică mâna „împotrivă”, ei vor adopta imediat o a doua rezoluție: „condamnați complicele inamicului - Pankratov” - și în douăzeci de minute va fi dus la NKVD. El va fi dus la NKVD, iar mâine vor scrie într-un ziar și vor începe să afle cum a ajuns la depozitul de autovehicule, să ajungă la fundul comitetului regional, la Mihailov și asistentul său. Va trage mulți oameni cu l. Nu, nu poți vota împotrivă, dar nu poți vota nici pentru. El nu se va ierta niciodată pentru asta. Cum poți trăi după asta? Din buzunarul de la piept Sasha a scos un pachet de tigari si a scos chibrituri.
Checkin a terminat de citit și a spus:
- Tovarășul Baryshnikov are cuvântul pentru propunere
Baryshnikov, președintele comitetului sindical, a citit o scurtă rezoluție prin care cere ca aceștia să fie împușcați: „Noi, muncitorii depoului nr. 1. .", etc
- Cine e de acord? întrebă Chekin.

Toată lumea a ridicat mâinile. Sasha își puse o țigară între dinți, aprinse un chibrit și, acoperindu-se cu palmele, începu să se aprindă.Leonid, care stătea în apropiere, îl împunse brusc în lateral.

- Naut de ce7
Sasha și-a luat mâinile de pe fața lui, s-a uitat în jur, toată lumea stătea cu mâinile sus, privirea i s-a oprit pe podium Cekin, Kirpichova și Baryshnikov l-au privit în gol.
„Moarte dușmanilor poporului”
Sasha ridică mâna și așa s-a întâmplat. A fost forțat să meargă în formație generală, să păstreze alinierea. Anterior, o făcea de bună voie, dar, credea ferm, „cine nu este cu noi este împotriva noastră.” Azi nu mai crede așa, dar merge, ține. aliniere, voturi din frica, din frica, din lasitate, nu-ti poti rupe fundul cu biciul.Ceea ce se intampla acum este o consecinta inevitabila a ceea ce s-a intamplat atunci.Atunci el insusi a cerut de la alte imnuri biruitoare, acum ei cer la fel de la el.la vreun rau, sa traiasca fara sa asculte radioul, fara sa citeasca ziare, ferimarii, probabil, nu voteaza Sau poate sunt tarati la vot in administratia fluviala. Toți erau legați cu o singură frânghie, și puternici și slabi O țară de multe milioane, cântând, țipând, blestemându-și dușmanii închipuși și slăvindu-și călăii Turma se repezi cu viteză vertiginoasă, iar cei care încetinesc vor fi călcați în picioare, cei care se opresc vor fi zdrobit înainte și urlă în vârful plămânilor, cu toată puterea plămânilor, pentru cei tăcuți, va cădea un flagel pedepsitor, nu poți să ieși în evidență în nimic, trebuie să-i calci fără milă pe cei căzuți, să te sfiești din cei 13 - 5476

care este depăşit de laţul traperului. Și țipă, țipă pentru a îneca frica din tine Marșuri de victorie, lupte, cântece vesele sunt acest strigăt Acum, locul lui în această turmă, acum este sortit să se repeze și să țipe în vârful plămânilor, să-i calce pe cei căzuți, să se sfiească de la cei care au fost prinși și strigând pentru a îneca frica din sine”
7.1.2 Frica de conducători
Este de neconceput ca cei care caută să insufle frică să nu se teamă ei înșiși de cei cărora doresc să le insufle frică.
Cicero
Regii și împărații se temeau în mod constant pentru viața lor. De exemplu, succesorul lui Cezar, împăratul roman Augustus, a supraviețuit multor atentate asupra vieții sale. Acestea au fost conspirații, mai întâi ale tânărului Lepidus, apoi Varro, apoi Marcu Egnațiu și Lucius Paul și așadar. mai departe.Nici în palatul său, împăratul nu se simțea în siguranță Fiind într-o stare de frică constantă, înnebunit de așteptarea neîncetată a tentativelor de asasinat, Augustus a început să-i vadă pe ucigași chiar și acolo unde nu erau.Hotărând că vizitatorul ascunde sabia. , le strigă Augustus gardienilor, dar s-a dovedit că pretorul avea sub haine doar tăblițe de ceară, pe care scriau atunci romanii.
Se pare că marele cuceritor al antichității, Genghis Han, a fost și un laș. Altfel, cum să explic faptul că a ordonat celor opt sute de bodyguarzi să-și păzească cortul noaptea, ucigând pe toți cei care chiar s-au apropiat accidental de el după apusul soarelui. Iar opt sute de războinici cu săbiile scoase s-au grăbit să se ocupe de fiecare făcător de probleme, neascultând explicațiile și scuzele nimănui.
Mulți împărați ruși au experimentat, de asemenea, o frică teribilă de conspiratori, iar curtenii și consilierii lor au avut cel mai activ rol la formarea acestei frici. Da, și ce

a vorbi - un rege bine speriat - o „vacă de bani” foarte profitabilă pentru un curtean priceput
Astfel, cunoscutul om de stat rus al secolului al XIX-lea, K. P. Pobedonostsev, i-a scris o scrisoare suveranului său Alexandru al III-

lea, în care îi cerea să ia măsuri de precauție speciale împotriva eventualelor tentative de asasinat, mai ales noaptea.încuie ușa în urma ta - nu doar în dormitor, dar și în
Pobedonostsev și Alexandru
in toate incaperile urmatoare, pana la intrare.O persoana de incredere ar trebui sa se uite cu atentie la incuietori si sa se asigure ca incuietoarele interne de la usile pliante sunt inchise. Se pot tăia cu ușurință 3 Observă în fiecare seară, uitându-te pe sub mobilier, dacă totul este în ordine 4 Unul dintre adjutanții tăi ar fi trebuit să petreacă noaptea lângă tine în aceleași încăperi 5 Sunt toți oamenii sub maiestatea ta de încredere? Dacă cineva a fost chiar puțin umbrit, puteți găsi o scuză pentru a-l îndepărta”
Multă vreme, una dintre cele mai insidioase și teribile amenințări la adresa conducătorilor a fost teama de a cădea victima otrăvirii.În tratatul arab Ibn Nasr, „A Proven Method in the Politics of the Lords”, discută metodele de protecție împotriva otrăvuri la care un rege trebuie să recurgă dacă își prețuiește viața. Ibn-Nasr enumeră zece articole prin care pot fi produse og -

șa, pat, fotoliu, bijuterii, vesela, mâncare, fructe etc. El scrie că atunci când călărești pe cal, trebuie să acordăm atenție unor semne specifice de otravă.Petele întunecate lucioase se formează din otravă pe bijuterii și ustensile din metale - aur, argint, cupru Pe vasele de faianță și porțelan se observă urme grase, cu miros de putrezit.
Un alt tratat arab numit „Secretul secretelor” spune „Nu vă încredeți tratamentul unei singure persoane; pentru că unul este ușor de înșelat Dacă poți să reușești să ai zece doctori, așa să fie Nu folosi niciun medicament fără consimțământul lor general Și lasă medicamentele să ți se pregătească numai sub supravegherea tuturor și chiar a ta. Am avut încredere într-o persoană care înțelege diferite medicamente, compoziții și proporții de substanțe "
Frica de a fi otrăvit era binecunoscută de mulți țari ruși. Boris Godunov, temându-se constant pentru viața sa, a luat măsuri de precauție speciale.Șase medici, externați din străinătate, au protejat viața țarului zi și noapte. Dar asta nu l-a salvat pe Godunov. Cumva, abia ridicându-se de la masă, i s-a simțit brusc rău, sângele i-a țâșnit din gură, nas și urechi, iar două ore mai târziu țarul a murit. Mulți au spus - din otravă
Împăratului Pavel îi era și foarte frică să nu cadă victima otrăvirii, încă de când era moștenitorul tronului.Se temea că bătrâna împărăteasă Mama Ecaterina a II-a sau unul dintre dușmanii săi va încerca să scape de el și, prin urmare, era foarte pretențios. despre mâncarea care ia fost servită... Supa servita cumva i s-a parut putin dulce Iar Pavel nu a mancat S-a linistit doar cand a comandat un bucatar englez din strainatate, in care avea incredere
După cum știți, Pavel nu a murit deloc de otravă - a fost sugrumat în propriul dormitor. Cu toate acestea, frica de otrăvire l-a bântuit pe fiul lui Paul, Alexandru I, precum și pe contele său favorit Arakcheev. câinele Bug Acest câine trebuia să-l facă gusta din toate mâncărurile și băuturile stăpânului său. Ministrul de război nu s-a atins de vas până nu a văzut că Bug-ul, după ce a gustat-o, a rămas în viață.

proprietar prietenos, bietul câine chiar a trebuit să bea ceai și cafea. În general, există o părere că, cu cât conducătorul era mai însetat de sânge, cu atât mai multă frică a experimentat în fața supușilor săi. Ivan cel Groaznic, Stalin, Hitler... - seria poate fi continuată, dar chiar și aceste nume confirmă teza că cruzimea și frica sunt direct legate între

ele. Deci, potrivit lui Rattenhuber, Hitler responsabil pentru securitatea sa, teama sa de a cumpăra
Boris Godunov împăratul Pavel
a fost atât de grozav încât „chiar și lenjeria obținută din spălare, a îndrăznit să o poarte numai după ce fusese prelucrată cu ajutorul unui aparat cu raze X. Au strălucit și scrisori adresate Fuhrerului.
Nici un alt mare tiran, Stalin, nu s-a remarcat prin curajul său. Cerând neînfricarea supușilor săi, trimițându-i la moarte în milioane, însuși autorul celebrului decret N2227 a tremurat pentru viața sa și a fost gata să sacrifice chiar și jumătate din imperiul său, doar pentru a păstra tronul. Iată un episod caracteristic din memoriile lui N.S. Hrușciov: „Malenkov și Beria mi-au povestit despre un pas extrem de secret care a fost făcut de Stalin în 1942, când teritoriul Ucrainei și Belarusului a fost ocupat de germani, Stalin a căutat contactul cu Hitler, astfel încât, pe baza cedării către germani a teritoriile Ucrainei, Belarusului și regiunilor Federației Ruse ocupate de Hitler convin să înceteze

nii operațiuni militare. Beria a avut o oarecare legătură cu un bancher din Bulgaria, care era un agent al Germaniei naziste. La instrucțiunile personale ale lui Stalin, agentul nostru a fost trimis în Bulgaria și a fost instruit să găsească contacte cu germanii, să înceapă negocieri și să le spună că concesiile din partea Uniunii Sovietice sunt așa și așa. Dar nu s-a primit niciun răspuns de la Hitler.
Citind acest pasaj, s-ar putea crede că Nikita Hrușciov vrea să-și denigreze în mod deliberat fostul șef, iar mai târziu - politi -
contele Arakcheev
adversar nenorocit. Într-adevăr, pe lângă opiniile și zvonurile personale, atunci când se evaluează curajul sau lașitatea unei persoane, este indicat să se bazeze pe fapte și documente.când își pregătea cartea despre Stalin.
„Tovarășului Stalin și V.
Tovarășului Molotov V M
NKVD al URSS raportează despre finalizarea pregătirilor pentru primirea și cazarea viitoarei conferințe.Tovarășul Stalin au fost pregătite 62 de vile și un conac cu două etaje. 1 5 camere, veranda deschisa, mansarda, 400 mp. Conacul este prevazut cu tot. Exista un centru de comunicatii. Au fost create stocuri de vânat, viețuitoare, produse gastronomice, de băcănie și alte băuturi, au fost create trei ferme subsidiare la 7 km de Potsdam cu ferme de animale și păsări, baze de legume, funcționează 2 brutării.Tot personalul este din Moscova. Două aerodromuri speciale sunt pregătite.

Pentru protecție au fost livrate 7 regimente ale trupelor NKVD și 1.500 de personal operațional.Protecția a fost organizată în 3 inele.Șeful gărzii conacului - general-locotenent Vlasik Securitatea locului conferinței - Kruglov
A fost pregătit un tren special, traseul are o lungime de 1.923 km. 1.700 de militari NKVD, 1.515 personal operațional asigură siguranța căii ferate.Pe fiecare kilometru de cale ferată, de la 6 la 15 paznici (vă puteți imagina
Mao Zedong, Stalin, Hrușciov
o astfel de poză tot drumul de la Moscova la Berlin, pe aproape două mii de mile, la fiecare sută de metri sunt paznici cu mitraliere.Nici Hitler și nici Genghis Khan nu visau la așa ceva. - Notă autor) 8 trenuri blindate ale NKVD vor circula de-a lungul liniei
2 iulie 1945. L Beria"

D Volkogonov, comentând acest document, scrie „Am omis doar câteva detalii Este greu de găsit precedente pentru astfel de măsuri de securitate Și cât de departe a mers „liderul” în „ascetismul” său din anii 19201 Cu cât a crescut mai mult spava lui Stalin și cu atât mai mult. a îmbătrânit, cu atât mai puternic îi era frică pentru viața lui Până la plecare, Stalin se întreba de la Beria, uneori de mai multe ori pe zi, fie despre secretul plecării, fie despre grosimea foii blindate a mașinii, fie despre programul de deplasare pe teritoriul Poloniei. Și-a amintit că același traseu - de la Moscova la Berlin - un soldat sovietic a mers pe jos, sub focul inamicului7 Judecând după amploarea pregătirilor, cu greu"

Cu acest episod, aș dori să închei această secțiune. Concluzia din aceasta este evidentă: o persoană care încearcă prin cruzime să insufle un sentiment de frică altor oameni devine inevitabil el însuși o victimă a fricii.Este imposibil să obții fericirea semănând moarte și groază în jurul său. Emoția fricii este ca un bumerang australian - îndreptat către altul, îl lovește inevitabil pe cel care l-a organizat.

7.2 ASPECTE MILITARE ALE FRICEI

Uneori curajul crește din frică.
J. Byron

Războiul și frica sunt concepte inseparabile, deoarece o posibilitate reală, chiar dacă este, include automat cel mai puternic instinct de autoconservare, însoțit de frică. Potrivit psihologilor militari, 80-90% dintre soldații americani experimentează o frică pronunțată în timpul luptei. În același timp, 25% dintre ei au vărsături, 10-20% au incapacitatea de a controla evacuarea scaunului și a urinei. Potrivit informațiilor publicate în presa americană, doar 25% dintre soldați folosesc arme în luptă, în timp ce restul sunt împiedicați să facă acest lucru de frică. Mai mult, autorul uneia dintre publicațiile pe această temă, psihologul J. Agrell, subliniază stabilitatea acestei cifre în timpul controalelor repetate din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, în Coreea și Vietnam.

Doar prezența unei motivații puternice (patriotism, ambiție, ura față de inamic) poate reduce frica în război și, în cazuri foarte rare, o reduce la zero și chiar și atunci doar în unele momente.Dar cel mai adesea este prezentă într-o singură formă. sau altul în societate.-cunoașterea, fiind o sursă a celor mai puternice experiențe negative și tulburări psihosomatice

Nu este surprinzător că mulți oameni care au fost recrutați în armată împotriva voinței lor au încercat în toate modurile să evite participarea la bătălii. În același timp, au fost folosite toate metodele, inclusiv simularea, dezertarea și arbalete. Faptele mutilării deliberate, întâlnite în toate armatele lumii, arată cât de puternică poate ajunge frica de moarte. Pentru a evita participarea la ostilități, oamenii își taie degetele, se împușcă cu pistolul, își injectează substanțe chimice nocive sub piele, se otrăvește cu otrăvuri, nici măcar nu sunt în pericol de a deveni invalizi sau de posibilitatea apariției unui tribunal militar, în spatele căruia perspectiva execuției se profilează.

El spune că logica și rațiunea au făcut deja loc emoțiilor oarbe, iar frica de armată a luat o formă incontrolabilă. În 1701, Petru cel Mare a introdus mănuși în armată pentru a menține disciplina - bastoane sau tije lungi și flexibile (au fost folosite în armata rusă până în 1863!), Păstrând mijloace „tradiționale” pentru pedepsirea celor vinovați - tăierea urechilor și smulgerea nărilor. . Pentru ca recrutul să nu fugă

nici înainte de serviciu, el a fost marcat cu un tatuaj special - o formă specială de cruce.
Pedeapsa soldaților din armata rusă
A cincea parte din statul de plată al armatei era în mod constant în fugă. S-a anunțat în toate provinciile și raioanele: „Cine vede un astfel de om care are o cruce desemnată pe mâna stângă, ca să fie prins și adus în orașe”.
Poate că modalitatea extremă de exprimare a fricii în război este panica, care transformă o unitate militară într-o turmă tulburată de animale. Acest fenomen a existat întotdeauna - este suficient să comparăm descrierea panicii în două războaie patriotice, separate de mai bine de un secol. Ambele sunt date de maeștri în domeniul scenelor de luptă, care la un moment dat au participat personal la ostilități și, prin urmare, dovezile lor sunt destul de veridice și de încredere. Un fragment îi aparține lui Lev Tolstoi, al doilea - lui Ivan Stadnyuk Iată rândurile din „Război și pace”
„Regimentele de infanterie, luate prin surprindere în pădure, au fugit din pădure, iar companiile, amestecându-se cu alte companii, au rămas în dezordine -

în mulțime mare Un soldat, înspăimântat, a rostit în război cuvântul teribil și fără sens „tăiat” - iar cuvântul, împreună cu un sentiment de frică, a fost comunicat întregii mase.
- Ocolit „Tăiat” Dispărut „- au strigat vocile celor care fugeau
A venit acel moment de ezitare morală, care decide soarta bătăliilor, aceste mulțimi frustrate de soldați vor asculta vocea comandantului lor sau, privind înapoi la el, vor alerga mai departe.
În ciuda strigătului disperat al vocii comandantului de regiment, care era atât de formidabil pentru soldați, în ciuda feței lui furioase, purpurie, neasemănătoare și fluturând sabia, soldații au fugit cu toții, au vorbit, au tras în aer și nu au ascultat comenzile. ezitarea, hotărând soarta bătăliilor, evident, a fost rezolvată în favoarea fricii”
Al doilea fragment este din romanul "Război" de Ivan Stadnyuk. În el, autorul arată cum site-urile germane de scafandri au stimulat cu pricepere panica la începutul celui de-al Doilea Război Mondial. Faptul este că chiar înainte de începerea ostilităților, un număr mare de soldați îmbrăcați în uniforma comandanților și lucrătorilor politici ai Armatei Roșii, miliției sovietice și trupelor NKVD.Ar trebui să distrugă cât mai mulți comandanți ai Armatei Roșii, să dezactiveze echipamentele de comunicații înainte de începerea ostilităților, să întrerupă puterea aprovizionează, confiscă sau aruncă în aer poduri și întreprinderi de apărare, direcționează aeronavele germane către obiective, informează comandamentul german despre mișcarea trupelor sovietice, seamănă panică și răspândește zvonuri provocatoare.Astfel, comandamentul nazist a considerat organizarea de panică și intimidare a soldaților sovietici. sarcină strategică nu mai puțin importantă decât aruncarea în aer a podurilor și obținerea de informații.Scriitorul, care a trecut el însuși prin război, în descrie în scrierile sale cum dilo
„În acest moment, trei motociclete au scăpat din poiană
- „Tancurile” germanii – au strigat isteric din prima linie în spatele maiorului ars într-o șapcă cu bandă neagră. Era Glinsky
- Tancurile - s-au repezit de-a lungul drumului consternat - Germanii
Panica este o boală rapid contagioasă.În alte situații, poate paraliza instantaneu voința multor oameni, parcă i-ar lipsi de minte.Și acum, vestea apropierii tancurilor negermane a aruncat oamenii într-un câmp cu înălțime înaltă. secară, într-o scobitură care se apropia de o pădure din apropiere.se desfășoară frenetic
Vladimir Glinsky, agățat cu ambele mâini de suportul de deasupra

trăsura sărită, privea cu veselie veselă cum panica, înaintea sabotorilor, se rostogoli din ce în ce mai departe în valuri. Viteza furioasă a motocicletei nu l-a împiedicat pe Glinsky să observe fețele galben-pământoase ale femeilor și bărbaților care se repeziră înclinați de frică”
Cum reușesc comandanții și liderii militari să facă față fricii subordonaților lor?Din păcate, trebuie să recunoaștem că amenințările și intimidarea rămân cel mai eficient mod - adică frica este tratată cu frică, doar mai puternică și mai inevitabil
Priviți în profunzimea istoriei lumii și amintiți-vă de rebelul și talentatul comandant Spartacus. Cum a reușit Crassus să-l învingă, mai puțin capabil în tactică și net inferior în -vag7 Răspunsul la această întrebare a fost dat de Plutarh Crassus a reușit să-și sperie atât de mult propriii soldați încât a devenit mult mai groaznic pentru ei decât războinicii spartani Să ne amintim asta episod foarte instructiv din istoria Romei
Vara anului 72 î.Hr. Noul comandant-șef Crassus ajunge într-o armată ruptă, demoralizată.Comandanții nu cred în victorie, soldații se tem de Spartacus. Crassus decide să recurgă la decimare – execuția fiecărui al zecelea războinic.Declarația lui Crassus i-a șocat pe soldați – o astfel de pedeapsă nu mai fusese folosită în armata romană de mult timp, nici cei mai bătrâni veterani nu și-l aminteau.câmpurile de luptă legiunile aruncau la sorți A mii de romani au fost biciuiți și apoi tăiați capul Noul comandant a lipsit fără ezitare mii de războinici experimentați, știind foarte bine că acum cei nouă mii rămași se vor gândi de o sută de ori înainte să fugă de inamic. Era o pierdere în număr și un câștig ca trupe.
Cu toate acestea, după ceva timp, una dintre armatele sale, condusă de Mummius, este atrasă în capcana Spartei și suferă o înfrângere gravă.Romanii pierd o mulțime de arme și toate căruțele. printre alți soldați romani, Te trebuie să garanteze pentru tovarășii lor cu viețile lor că nu vor mai lăsa niciodată armele și se vor retrage fără un ordin.Așa că Crassus a decis să-și lege soldații cu sânge.Desigur, nu toți soldații au reușit să găsească oameni care doreau să-și riște capul de dragul altuia Apoi Crassus s-a dezbracat.

a turnat restul de 500 de soldați în cincizeci de duzini și a executat câte o persoană în fiecare
Dar soldaților săi încă se temeau de Spartacus, iar pretorul nu avea de gând să suporte asta, voia ca soldații săi să se teamă de comandantul lor mult mai mult decât a aranjat inamicul Crassus altul, de data aceasta ultima decimare, în timpul căreia a pedepsit. toie, și apoi a decapitat 4000 de oameni din armata sa1 Abia după aceea armata romană a câștigat neînfricare
Crassus
în fața lui Spartacus - până la urmă, în comparație cu Crassus, liderul sclavilor rebeli arăta ca o oaie nevinovată
Totuși, nu trebuie să credem că decimarea a rămas în istoria antică î.Hr. Puțini oameni știu că această măsură a fost prevăzută de Carta Militară a lui Petru I. Potrivit regulamentului, această măsură a fost aplicată - a) pentru zborul unei unități militare de pe câmpul de luptă, b) refuzul de a se alătura luptei, c) pentru părăsirea unui post în luptă, d) pentru predarea unei cetăți. Mai mult decât atât, decimarea era asumată și pe timp de pace - „în cazuri de adunări ilegale în scopul încălcării subordonării”

Leon Troțki a întărit disciplina în Armata Roșie în felul următor și a luptat cu panica în trupe, conform ordinului său, comisarul a fost mai întâi împușcat, apoi comandantul, iar dacă acest lucru nu a ajutat, au început să împuște dezertori.
Ceva asemănător cu decimarea, dar într-o formă și mai crudă, a fost folosit de Stalin, emitând celebrul său decret nr. 227 în 1942.

mandas care trebuiau să împuște pe soldații sovietici care se retrăgeau fără niciun proces.Astfel, luptătorii s-au confruntat cu o alternativă teribilă - în față - mitraliere germane, la spate - mitraliere rusești. Alegeți ce doriți"
Astafiev în romanul „Blestemat și ucis” a descris unul dintre numeroasele episoade legate de munca detașamentelor
„Gărzile au muncit cu seriozitate, au condus, au doborât într-o grămadă tremurândă de oameni înfricoșați, pe care totul i-a pironit și i-a bătut în cuie pe malul greșit unde trebuia să fie. râul, nepermițând nimic viu să vină la țărm. dintre pedepsitori căpăta din ce în ce mai multă încredere, ordine fermă, iar acel fraier, căruia până nu demult îi era frică să tragă în ai lui, chiar îi era frică de propria sa voce, a sărit la Yerofey și Rodion, a fluturat cu pistolul spre ei.
- Unde? Unde, cățele rușinoase?
- Ne vor duce la germani
Nu se mai uitau înapoi, nu dădeau atenție nimănui, căzând, gâlgâind, tremurând de frig, târără buștenii legați de-a lungul apei și s-au târât după plută. Gloanțele au aruncat așchii albe din grinzi, au scuturat încă una în apă, bietul care înotase din întuneric, a deranjat niște cârpe în care carnea umană nu mai sângera.
Morții nu au fost scoși aici, să vadă toată lumea - este ordine în război, să știe ce vor face cu acei ticăloși și lași care confundă malul drept cu cel stâng"
S-ar părea că în război nu poate fi altfel, că cruzimea acerbă a unor astfel de ordine este esențială atunci când vine vorba de lupta pentru supraviețuire.Totuși, în istoria Rusiei există și exemple opuse care demonstrează umanism și respect pentru viața umană Iată o scrisoare de la țarul Alexei Mihailovici (a domnit din 1645 până în 1676) în timpul războiului polonez către voievodul Matyuskin „51 de oameni din diferitele noastre trepte au fost uciși, dar răniți 3 5 , dar ei înșiși plâng că așa a învățat păcatul Bucură-te că oamenii sunt în siguranță ”Țarul Alexei a refuzat indignat propunerea unui ofițer străin care a servit alături de el de a introduce pedeapsa cu moartea pentru evadarea de pe câmpul de luptă pe această bază -

nii că Dumnezeu nu a dat tuturor același curaj și ar fi crud să pedepsești pentru asta
La prima vedere, poate părea că în acest fel țarul a dat dovadă de o blândețe excesivă de caracter și umanism, nepotrivit în afacerile militare și de stat.Totuși, dacă ne amintim de istorie, se dovedește că sub el Rusia și-a extins semnificativ posesiunile - Ucraina a fost anexată. lui, Smolensk, Severskaya au fost returnate pământ și alte teritorii
Țarul Alexei Mihailovici
Astfel, vedem că frica în război poate fi depășită în diferite moduri Tribunale, execuții, frică și mai mare.Dar acest lucru este necesar atunci când o persoană nu înțelege pentru ce luptă.datorie militară asumată în mod conștient (în cazul unei armate profesioniste).), nu are nevoie de o mitralieră la spate Nevoia de intimidare apare doar atunci când oamenii sunt împinși într-un război nedrept, ale cărui obiective

soldatul nu le înțelege și, prin urmare, nu vrea să-și dea viața pentru ei
Pentru a completa imaginea emoțiilor care apar în timpul războiului, trebuie să ne amintim că emoții atât de puternice precum furia și furia pot slăbi semnificativ sau chiar distruge frica.împrejurări Poetul de primă linie In Shefner a descris cu acuratețe psihologică într-una dintre poeziile sale o situație în care frica face loc urii pentru inamic

O, prima bătălie, când în mâinile fricii Pușca tremură așa Și o coloană neagră de pământ, pietre, fum Stă inexorabil în fața șanțului - Ca un chiparos mormânt negru - Și pentru o clipă a atârnat în aer. Am fost împins de fum, de ardere neagră, Un fragment urlă
- Aplecă-te, aplecă-te repede - Grăunțele de nisip uscat stropiți, Ca o răzătoare tare, mi-au trecut pe față Și vecinul meu a căzut la fundul șanțului, Și m-am gândit: „Asta e chiar moartea?” Da, a fost moarte' Mărgelele de sudoare îi străluceau pe frunte, Și un căscat amar pe moarte a coborât pomeții întunecați ai soldatului Dar eu însumi am devenit soldat în clipa aceea Respirația mi-a înăbușit mânia în piept, Neliniște, reflecții și îndoieli - Totul în acel moment a fost lăsat în urmă În sufletul meu m-am trezit furia adormită, Am înspăimântat frica și am alungat oboseala
Un alt aspect al problemei fricii în război este intimidarea soldaților inamici, obișnuiți pentru a le slăbi moralul.În perioada timpurie a istoriei omenirii, steaguri strălucitoare, vopsea de război, tobe speciale și zdrănitoare au fost folosite în acest scop.Hannibal folosea elefanții ca un mijloc de a-i intimida pe romani, pe care nu i-au întâlnit anterior. Vechii bizantini au folosit cu succes așa-numitul „foc grecesc” - o armă secretă care a insuflat frică în vecinii lor Cu mult înainte de inventarea prafului de pușcă, focul grecesc a permis armatei bizantine cu ajutorul tuburilor lungi, care funcționează pe principiul unui si-phone, pentru a trage nuclee de foc mortal în curțile adversarului. Aceste proiectile arzătoare nu s-au stins prin contactul cu apa și, prin urmare, au fost folosite în principal în bătăliile navale.Focul grecesc, inventat în 672 de inginerul sirian Kallinikos, a permis flotei bizantine să-și stabilească și să-și mențină dominația în Marea Mediterană timp de mai bine de cinci secole. - din 673, când a fost folosit pentru prima dată de împăratul Konstantin Pogonat într-o bătălie navală cu arabii, până în 1221, când musulmanii au reușit să pună mâna pe secretul confecționării miezurilor de foc și, la rândul lor, să le folosească în lupta cu creștinii (pentru

de-a lungul istoriei, niciun secret militar nu a fost păstrat atâta timp cât secretul focului grecesc!)
Scriitorul Malerba Luigi în romanul „Focul grecesc” descrie efectul utilizării acestei arme după cum urmează:
„Și așa, când Bringa și detașamentul său se aflau la o distanță de două sute de pași de corabie, Nicefor și-a încrucișat brațele și le-a ridicat deasupra capului: acesta era un semnal. În aceeași clipă, butoiul sifonului era îndreptat spre centru. a Hipodromului, de-a lungul caruia mergea eunucul.Unul dintre aruncatori a dat foc fitilului, iar mingea de foc a lui Bring a zburat spre eunuc cu un vuiet iar gardienii lui si-au dat seama prea tarziu de ce s-a intamplat – nu ar fi avut timp sa scape. Detașamentul a fost complet distrus de focul primului obuz, dar imediat după ce a fost lansat al doilea, care tocmai a lovit pământul, dezintegrându-se într-o multitudine de scântei și șerpi de foc. Pentru o clipă s-a lăsat tăcerea completă, apoi un strigăt de groază s-a aruncat peste mulțime: a început panica, mulți s-au grăbit să fugă. Cadavre

carbonizate zăceau pe nisipul Hipodromului, sau mai bine zis, părți de cadavre rupte în bucăți și împrăștiate pe tot câmpul. Câțiva soldați s-au zvârcolit pe pământ, încercând să dezlipească gudronul fierbinte care deja le arsese hainele și acum devora carnea.Trupul Bringei, încă recunoscut după mantia zdrențuită de aur, tremura în chinuri Fum, fum și miros de ars. carnea părea să emoționeze mulțimea peste care stătea un bubuit amestecat de voci și strigăte stridente.
Efectul utilizării agenților incendiari a fost dublu: în primul rând, amestecul de foc i-a schilodit pe soldații inamici, formând arsuri greu de vindecat și cicatrici aspre, iar în al doilea rând, i-a demoralizat, provocând o teamă puternică de o armă atât de crudă. Prin urmare, „Dreptul internațional, în special articolul 22 din Convenția a IV-a de la Haga din 1907 privind legile și obiceiurile războiului pe uscat, interzice utilizarea unor astfel de arme de război, care, fără necesitate militară, sporesc suferința combatanților.
Cu toate acestea, americanii au folosit intens bombe cu napalm și fosfor în timpul războiului din Vietnam. La un moment dat, ziarul englez The Sun a publicat pe prima pagină sub titlul „A True Nightmare in Vietnam” un articol lung al corespondentului său la Saigon, Anthony Carthew. Carthew a scris că în Vietnam se întâmplau lucruri mai rele decât utilizarea substanțelor otrăvitoare - folosirea napalmului și a fosforului alb. Carthew spuse: „Am văzut napalm folosit aici. Am zburat peste câmpul de luptă cu un elicopter și am văzut cum acest foc teribil a devorat tot ce arde Napalm, chiar și orezul inundat cu apă pe orez.

câmpuri de ieșire. Am văzut și o victimă a napalmului, deși o singură dată. Nu sunt o persoană cu inima slabă, dar mă îndoiesc că m-aș putea decide să privesc a doua victimă a acestei arme.Acest om a experimentat toată brutalitatea focului lichid al bombelor cu napalm. Întregul său corp a fost stropit cu acest lichid. Toată pielea i-a fost vărsată din cap până în picioare. Dar a supraviețuit”.
Astfel de mijloace de război au un caracter specific. Ele nu sunt concepute pentru a deteriora instalațiile sau echipamentele militare ale inamicului și nu sunt create pentru a-i distruge puterea de luptă. Sarcina principală a unor astfel de „inovații științifice” este de a intimida inamicul, de a-i provoca teamă și panică. Vederea unui om ars, acoperit cu cruste sau cicatrici teribile, este capabilă să insufle frică în zeci de soldați și, de fapt, creatorii de aruncătoare de flăcări și bombe cu napalm contau pe acest efect. Cu toate acestea, societatea modernă a atins un asemenea nivel de civilizație încât interzicerea unor astfel de mijloace barbare de război devine pur și simplu necesară.

7.3 FRICĂ ȘI RELIGIE

Toate religiile se bazează pe frica celor mulți și pe dexteritatea celor puțini.
Stendhal

7.3.1 Rolul fricii în originea religiei

Suntem la fel de neputincioși ca copiii. Nu știm răspunsul, pentru că chiar am uitat că o astfel de întrebare există. Ne prefacem că viața noastră are o bază solidă și nu acordăm atenție anxietății, anxietății, confuziei care ne bântuie.
Sigmund Freud
Majoritatea cercetătorilor culturilor primitive cred că teama de oameni primitivi înaintea lumii exterioare a fost unul dintre principalele motive pentru crearea religiei. Multe lucruri au speriat oamenii din vechime: furtuni, inundații, cutremure, întuneric, animale sălbatice și triburi ostile. Se pare că au făcut-o deja

Le-au dat o imaginație suficient de dezvoltată pentru a „umfla” în mod repetat aceste temeri în mintea lor, dar nu aveau încă suficientă experiență și cunoștințe pentru a distinge fenomenele cu adevărat periculoase de cele sigure.

Pentru a potoli lumea ostilă, pentru a găsi un limbaj comun cu ea, oamenii au început să „umanizeze” natura, să o considere vie. Atunci când un copac, un râu sau un vulcan devin ființe „vii”, devine posibil să „negociezi” cu ei și, cu ajutorul cadourilor sau rugăciunilor, să te ferești de necazuri. Următorul pas a fost să creezi idei despre spiritele care locuiesc lumea și controlează cursul tuturor proceselor.a scris despre credințele vechilor caldeeni, Dr. A. Lehmann în cartea „Istoria ilustrată a superstiției și magiei”, publicată încă din 1900 „Religia și demonologia caldeenilor este o doctrină a spiritelor dezvoltată în mod consecvent.Spiritele există pretutindeni și sunt cauza tuturor fenomenelor naturale.Ele însuflețesc totul în lume și comandă totul; fac bine și rău; ele guvernează căile planetelor; provoacă schimbarea anotimpurilor, ploile și furtunile, precum și toate fenomenele benefice și dăunătoare ale atmosferei Ele dau pământului fertilitate, iar plantelor - creștere, dar aduc și moarte și boli. Aceste spirite sunt peste tot în cer, pe pământ și în aer Fiecare trup ceresc, fiecare ființă și fiecare lucru din natură are propriul său spirit, căruia caldeenii i-au dat o formă vizibilă.Unele dintre aceste spirite sunt ființe bune, altele sunt rele, de aceea între ele există o continuă și lupta universală pentru existență, iar victoriile sunt înlocuite cu înfrângeri, iar acesta devine motivul pentru care starea calmă a naturii este urmată de perioade neliniștite și dezastre pentru oameni, motiv pentru care cursul corect al fenomenelor naturale este brusc perturbat de catastrofe neașteptate ".

Pentru fiecare boală, caldeenii aveau propriul demon. Iată, de exemplu, ce fel de înregistrare a fost găsită de arheologi pe tăblițe de lut găsite pe ruinele așezărilor lor: pieptul unei persoane este distructivul Alal, răul Gigim pătrunde în interiorul, teribilul Telal în mâini”

Este clar că, cu o asemenea abundență de ființe supranaturale, era dificil să negociezi cu ele chiar și cu ajutorul preoților și vrăjitorilor.De aceea, următorul pas în religie a fost reducerea numărului de zei la una sau două duzini și apoi trecerea la monoteism.Iată cum este descris procesul de transformare treptată -

a păgânismului într-o religie monoteistă Sigmund Freud în articolul „Viitorul unei iluzii”:

„Primul pas este umanizarea naturii. Nu poți intra în contact cu forțele impersonale și soarta, ele ne rămân veșnic străine. Dar dacă patimile răvănesc în elemente, ca în propriul tău suflet, dacă nici moartea nu este spontană, ci este un act violent de voință rea, dacă peste tot în natură ești înconjurat de ființe cunoscute de tine din experiența propriei societăți, atunci

Unul dintre demonii caldeenilor

respiri uşurat, te simţi ca acasă în mijlocul groazei, îţi poţi procesa mental frica nesăbuită. S-ar putea să fii încă lipsit de apărare, dar nu mai ești paralizat neputincios, ești cel puțin capabil să reacționezi și poate nici măcar nu ești fără apărare, pentru că de ce să nu pui în acțiune împotriva violatorilor supraoameni, adică a forțelor naturii exterioare, a aceleași mijloace la care recurgem în societatea noastră; de ce să nu încerci să-i evoci, să-i liniștești, să-i mituiești, luându-le o parte din puterea lor printr-un astfel de impact. O astfel de înlocuire a științelor naturale cu psihologie nu numai că oferă o ușurare instantanee, ci indică și calea spre stăpânirea în continuare a situației.

Căci această situație, în esență, nu este nouă, are un prototip infantil, este, de fapt, doar o continuare a unuia anterior.

situație, până la urmă, în aceeași neputință, o persoană a fost odată deja un copil mic în fața unui cuplu de părinți, care nu fără motiv i-a insuflat frică copilului, mai ales tatălui, acea vârstă de pericol.”
Astfel 3. Freud crede că în raport cu o persoană credincioasă față de Dumnezeu există multe din atitudinea față de tată a unui copil mic, care, pe de o parte, se teme de el și suferă de multe ori pedeapsa de la el. nu înțelege deloc jurnalele - ki ale acțiunilor sale și, pe de altă parte, el poate conta întotdeauna pe protecția, ajutorul și sprijinul său.
Pentru a afla mai detaliat ce așteaptă oamenii de la religie astăzi și ce îi atrage la ea, am efectuat un studiu suplimentar folosind un test special, ale cărui rezultate au fost publicate în numărul 6 al Psychological Journal, 1996. S-a dovedit că și acum în creștinism oamenii sunt cel mai atrași de ideea posibilității de sprijin și mângâiere de la un zeu care își înțelege și are grijă de „copiii”, precum și de sentimentul de siguranță asociat cu aceasta. , ideea unei ființe superioare a fost importantă pentru credincioși și creatorul a tot ceea ce există ca forță organizatoare a acestei lumi și dorința de a face lumea mai simplă și mai clară cu ajutorul unei viziuni religioase asupra lumii. , din cauza fricii de a comite „păcat”
Religia, ca orice sistem ideologic, nu poate exista fără slujitori speciali – preoți, care în esență sunt intermediari între Dumnezeu și oameni.” Ron Hubbard a scris în romanul „Frica” „Aceasta este o încercare de a arăta oamenilor că superstiția și temerile lor provin din eronate. ideile din trecut. Scopul meu a fost să demonstrez că demonii și diavolii sunt o invenție romană de succes a celor care, în efortul de a-și subjuga colegii de trib, au inventat mai întâi o sursă de frică pentru ei, apoi au acționat ca intermediari "
Preoții tuturor religiilor, de regulă, au căutat să devină singura legătură între credincioși și zeitate, deoarece acest lucru le dădea beneficii materiale și morale suplimentare. poate inspira mai multă frică. De exemplu, riturile primilor creștini erau simple și de înțeles și au fost

dar deja în Evul Mediu, toate slujbele bisericești se țineau în latină, o limbă străină pentru majoritatea europenilor. Abia la începutul secolului al XVI-lea, Luther a tradus Biblia în germană, permițând astfel oamenilor să înțeleagă mai bine postulatele de bază ale Sfânta Scriptură și își fac propriile concluziile sale
Un luptător aprig împotriva dominației slujitorilor bisericești în viața spirituală a societății a fost Friedrich Nietzsche.Iată ce a scris în articolul „Anticreștin”. „Neascultarea față de Dumnezeu, adică față de preot, „față de lege”, primește de acum înainte numele de „păcat”, în timp ce mijloacele de „împacare cu Dumnezeu” din nou sunt, așa cum ne-am aștepta, chiar cele prin care ascultare faţă de preot este şi mai temeinic asigurată numai preotul poate „ispăşi” păcatele. . Dacă acum totul se calculează psihologic din retrospectivă, atunci în orice societate organizată de preoți „păcatele” sunt inevitabile – ele sunt adevăratul suport al puterii, preotul trăiește din păcate, are nevoie să „păcătuiască” – același în traducere îl iartă pe cel. care se supune preotului.
Cu cât preoții au insuflat mai multă frică oamenilor, cu atât se bucurau de mai multă autoritate. Prin urmare, gradul extrem de utilizare a puterii a fost în cultele religioase care foloseau sacrificiul uman.Iată

cum descrie Rider Haggard o procedură similară în romanul „Fiica lui Montezuma”

„La cântări puternice și la muzică, l-au târât pe indianul rănit de mine la o masă de marmură neagră - am înțeles deja că este o piatră de jertfă - și l-au trântit pe o platformă superioară convexă, cu pieptul în sus. Cinci preoți s-au agățat de nefericit. unul, unul s-a tinut de cap, doi de brate si doi de picioare Apoi s-a apropiat de el marele preot, imbracat intr-o haina stacojie, acelasi care numara bataile inimii mele.bietul indian, savarsind stravechiul ritual al sacrificiu soarelui.În acel moment, toată mulțimea mare care stătea dedesubt, în fața căreia se juca acest spectacol sângeros, s-a prosternat și a rămas întins la pământ până când inima victimei a fost coborâtă pe un vas de aur în fața zeului. Huitzilopochtli.Apoi îngrozitorii preoții s-au năpustit asupra trupului victimei.Cu strigăte sălbatice, l-au târât până la marginea platformei superioare a piramidei sau, mai corect, teocalli, și l-au aruncat jos, astfel încât el o rostogolit pe o pantă abruptă La poalele teocalilor, cadavrul a fost ridicat de niște oameni care așteptau acest moment și dus la loc”

7.3.2 Magicieni, vrăjitori și superstiții

Îi spunem psihologie ca pe o distragere a atenției, dar tu și cu mine știm că ceea ce studiem cu adevărat sunt hobgoblinii negri și vampirii violenți - ei doar se prefac că dorm, ascunzându-se de conștiința noastră.

L. R. Hubbard

Magia este de obicei împărțită în „alb” și „negru”, acesta din urmă este numit și „dăunător”, precum și „vrăjitorie” sau „daune”. Esența magiei dăunătoare este exprimată în dorința de a face rău unei alte persoane, recurgând la asistența forțelor supranaturale.Primele metode de magie dăunătoare au apărut în zorii omenirii și au constat în vătămarea inamicului prin influențarea imaginii lui.Nu numai oamenii primitivi, ci și contemporanii noștri care locuiesc în Africa și America de Sud, sunt încă convinși că aceasta este suficient pentru a străpunge urmele inamicului cu o suliță, astfel încât acesta să experimenteze durere. Este și mai bine să stropiți amprenta cu sticlă zdrobită, ceea ce va duce la șchiopătarea obiectului vrăjitoriei Multe popoare au tehnici magice în care un efect negativ asupra unui persoana este efectuată cu ajutorul unei conspirații asupra hainelor, părului, unghiilor etc. Înfigerea ace în figurina de ceară a unui inamic este încă considerată o modalitate foarte eficientă de a-i provoca boala, sau chiar moartea. Mai mult, este interesant că magia a funcționat doar când victima conversației știa despre asta. Cu cât persoana „vrăjită” credea mai mult în puterea magică a vrăjitorului, cu atât mai mult își asculta sentimentele, încercând să detecteze primele semne de „daune”. În același timp, așa cum am scris mai devreme, sensibilitatea receptorilor. a organelor interne a crescut, drept urmare victima conspirației a început în primul rând să accepte senzații noi, „ciudate”, care au fost luate ca început al acțiunii vrajei. Persoana a fost cuprinsă de o teamă puternică, care, conform principiului feedback-ului pozitiv, a perturbat și mai mult cursul normal al activității vitale a organismului. În cazuri severe (cu o credință inițială în puterea unui vrăjitor, sugestibilitate crescută, predispoziție la anumite tipuri de boli etc.), o astfel de boală psihosomatică poate duce la moarte

Mulți etnografi au remarcat că triburile primitive au multe ritualuri magice care sunt inutile la prima vedere, pentru care este greu de găsit o explicație rezonabilă.interdicții, vrăji, reguli și ghicire, a căror

absurditate este uimitoare.Un exemplu de interzicere a arde un copac în timpul iernii, interdicția de a trăi pe o țară străină mai mult de cinci ani, interdicția de a face foc într-o barcă, interdicția de a folosi focul altcuiva etc. Și alte naționalități au propriile interdicții - la fel ca greu de explicat din punct de vedere al logicii De exemplu, L. Sternberg notează că printre gilyaks, șopârla și viermele aduc fericirea, iar pe urmele unei femei însărcinate este imposibil să tai lemne.Alte țări au propriile trucuri magice speciale Dacă un nativ australian se grăbește să meargă acasă și vrea să o facă înainte de apus, trebuie să rupă ramura și să o introducă în furculița copacului N Miklouho-Maclay din St. În Călătoriile sale, el scrie că, în rândul băștinașilor din Arhipelagul Pelau, era strict interzis să urineze în găurile gropii crabului de pământ, iar băștinașilor le era cu adevărat frică să facă acest lucru, așteptându-se la tot felul de necazuri în cazul încălcării normelor. ban. În general, frica a fost, deși nu singura, ci una dintre cele mai importante componente ale majorității ritualurilor. Așadar, celebrul etnograf Levi Brühl a subliniat că pa-pua din Noua Guinee de la naștere până la moarte sunt dominate de frica de nenorocire, necesitând tot felul de tehnici rituale care trebuiau să protejeze nativii.Un alt om de știință - K Ra-mussen, care a studiat viața eschimoșilor, citează cuvintele unui șaman care i-a spus direct: „Noi nu crede, ne este frică.” Ce rost aveau aceste și alte numeroase reguli și interdicții care determină viața popoarelor în stadiile inițiale ale dezvoltării sociale? La urma urmei, dacă aceste acțiuni rituale nu aduceau niciun beneficiu, atunci oamenii le-ar abandona în cele din urmă. dimpotrivă, ritualurile se dovedesc a fi foarte persistente și persistă timp de zeci de ani, sau chiar secole.” Potrivit academicianului S Davidenkov, paradoxul a fost că tehnicile magice au funcționat” Au ajutat cu adevărat o persoană” Singura întrebare este cum s-a întâmplat asta - dilo Ritualuri și magice riturile nu au afectat oamenii din jur, și cu atât mai mult nu natura, ci în primul rând conștiința persoanei care îndeplinește ritul, insuflând

încredere, calm și simțul puterii cuiva. Și din moment ce calitățile enumerate au ajutat fără îndoială la finalizarea cu succes a uneia sau acelea afaceri, oamenii erau înclinați să atribuie succesul întreprinderilor lor magiei.

Celebrul călător și etnograf rus L. Sternberg a scris despre un obicei interesant care era comun în rândul unor triburi din Orientul Îndepărtat, în special în tribul Ainu.Marinarii acestui trib s-au remarcat prin neînfricarea lor deosebită, iar odată ce savantul a reușit să afle ce optimismul lor se baza pe un băţ special ascuţit numit „inau”. Ea a servit ca intermediar între ainu și spiritele strămoșilor lor, care vin întotdeauna în ajutorul oamenilor din trib într-un moment critic. Odată ce Sternberg a intrat într-o furtună aprigă, timp în care cârmaciul și-a ascuțit rapid bățul și l-a aruncat peste bord, spunând în același timp: „Du-te la proprietarul mării și spune-i să se uite bine, ar fi bine dacă am iar acest domn rus moare7 ”După aceea, cârmaciul a continuat calm să înoate, încrezător în rezultatul său reușit.

Academicianul S Davidenkov a întâlnit odată cu surprindere un pacient care, neștiind nimic despre obiceiurile tribului Ainu, a elaborat un ritual foarte asemănător, pe care l-a folosit timp de 22 de ani și care, potrivit lui, l-a ajutat foarte mult să depășească frica și anxietatea. Acest bărbat de 30 de ani, predispus la îndoieli obsesive (a făcut ceva greșit, nu a dat dovadă de reținere la momentul potrivit etc.), nepractic și timid, în copilărie a venit cu următorul ritual - în momentele critice el trebuie să rupă bagheta, dar asigurați-vă că sub formă de așchii sau coajă tăiată oblic atârnă liber Dacă acest băț a fost scuturat de mai multe ori în aer, atunci se simțea mai bine și se simțea mai încrezător

Pe vremuri, credința în ritualuri magice era omniprezentă și doar în ultimele două sau trei secole în Europa a scăzut semnificativ, însă în niciun caz nu a dispărut complet.În Evul Mediu, oamenii credeau sincer în vrăjitorie și corupție. După cum subliniază proeminentul istoric francez Jean Delumeau, una dintre cele mai comune superstiții a fost că un vrăjitor sau vrăjitoare ar putea priva un bărbat de potență sau ar putea face o femeie sterilă prin nod șiretul de la pantofi și vrăji speciale.

În „Ciocanul vrăjitoarelor” - un manual special al inchizitorilor, menit să identifice și să exorcizeze spiritele rele, era scris: „O vrăjitoare poate interfera cu erecția unui organ capabil de reproducere și un val de extract vital, blocând. canalele seminale, astfel încât sămânța nu poate intra în organele zheniya- nu este erupt sau este erupt în zadar Vrăjitoarele pot priva potența, privând un bărbat de capacitatea de a copula și o femeie de a concepe. Dumnezeu a permis vrăjitoarelor mai mult rău -
propoziție de dragoste
fapte în acest sens decât în altele, pentru a pedepsi o persoană pentru păcatul său originar.
După cum scrie profesorul Jean Delumeau, „legarea unui nod simbolizează castrarea și tăierea organelor genitale. Această credință era veche și răspândită pe toată coasta Mediteranei și în sud-estul Africii. Poate că imită acțiunea unui călăreț, castrarea taurilor și berbecilor, prin bandaj - chemându-și testiculele cu o venă sau cu un garou de lână „Frica de vrăjile vrăjitoarelor în secolele XVI-XVII era atât de mare, încât mulți oameni nobili au preferat să se căsătorească noaptea, astfel încât în timpul nunții să nu avem timp să legăm un nod magic
Dacă mirele a simțit că, în ciuda trucurilor, vraja diavolească și-a atins încă scopul și nu și-a putut îndeplini în mod adecvat îndatoririle conjugale, atunci a apelat la

preotului locului, care a început „tratamentul” cu ajutorul rugăciunilor și ceremoniilor. Unele dintre ele erau destul de dificile, dar ceea ce nu puteai îndura de dragul fericirii familiei1 îndepărtarea stricăciunii „a episcopului de Chateaudun, când proaspăt căsătoriți i-au spus că au fost blestemați, el i-a escortat la pod și i-a legat de un stâlp unul față în față, apoi le-a biciuit spatele cu vergele.

M Montaigne
episcopul i-a dezlegat si i-a lasat in pace peste noapte, aprovizionand cuiva cu paine si vin bun.vraji sanatoase, vesele si in dispozitia reciproca.
Primul care s-a îndoit de „trimiterea” infertilității și impotenței prin legarea unui nod a fost filozoful francez Michel Montaigne, care a stabilit corect că acest fenomen se bazează în primul rând pe frică și autohipnoză, și nu pe vrăjitorie.
În celebrele sale „Experimente” din capitolul despre puterea imaginației, el scrie „Sunt de părere că legarea nodurilor, de care lumea noastră este atât de preocupată încât nu spune altceva, este o expresie a bolii și a fricii. Cunosc personal o persoană pentru care garantez ca și pentru mine și pentru care

nu poate fi bănuit de slăbiciune sau conspirație.Auzind de la cunoștința lui cum a simțit o impotență extremă într-un moment cel mai nepotrivit unei asemenea stări, a fost atât de impresionat de această poveste, încât

i s-a întâmplat aceeași neplăcere. Și apoi de fiecare dată când această amintire îl domina și îl chinuia.
În acest pasaj, Montaigne descrie pentru prima dată în literatură mecanismul mental al impotenței nevrotice, care i s-a întâmplat prietenului său, aparent o persoană foarte impresionabilă. În cazul descris mai sus, a existat un „transfer psihic” al unui episod care s-a întâmplat cu o altă persoană asupra propriei persoane. Apoi, ca urmare a unui act sexual nereușit, s-a format o conexiune reflexă condiționată stabilă între gândurile despre un posibil eșec și o scădere reală a erecției. Ca urmare, reflexul condiționat a fost fixat cu formarea unui „cerc vicios” - cu cât această persoană se gândea mai mult la „slăbiciunea sa sexuală”, cu atât s-a manifestat mai strălucitor, la rândul său, crescând frica de ea.
Jean-Baptiste Thiers, deja menționat de noi, în cartea sa „Un tratat despre superstiții privind sfințirea” publicată în 1679, vorbește despre acele vrăji malefice care amenință cetățenii respectabili de la forțele Răului. El a identificat trei tipuri principale de vrăjitorie: somnul, dragostea și dușmănia. Acest autor s-a oprit în special asupra farmecelor vrăjmășiei, dintre care el număra foarte multe, iar primul de pe lista sa a fost ritul vrăjitoriei de „a lega un nod” El a scris: „Această vrăjitorie poate strica ceremonia de nuntă: asta se face. făcând un nod Poți trimite lupi la stână sau la turmă de oi; șobolani, șoareci, guri lungi, viermi în pod, omizi, lăcuste și alte insecte pe câmp pentru a strica recolta; alunițe și șoareci de lemn în grădină pentru a distruge copaci, fructe și legume. Puteți priva o persoană de pofta de mâncare punând un ac sub farfurie, care a fost folosit pentru a coase un giulgiu. Se poate face astfel încât o persoană sau un animal să se ofilească, să slăbească și niciun medicament nu îl va ajuta. Ploaia poate fi cauzată de aruncarea unei mături într-o găleată cu apă; acest lucru poate provoca și vecinului daune.Un ou fiert într-o pungă trebuie spart și mâncat pentru ca toți inamicii să fie și ei sparți.Puteți ucide o persoană cu ajutorul vrăjilor și a unui os luat dintr-un cadavru. Poți ucide un animal cu atingerea unui băț, în timp ce spui * „Te ating pentru a te ucide” Pentru a răni sau răni o persoană, ei sculptează o figură din

ceară, lut sau alt material și îl străpunge cu un ac, îl rupe sau rupe.Pentru a priva o persoană de somn, îi pun un ochi de rândunică în patul lui.
Comentând acest tratat, profesorul Jean Delumeau scrie: „În acele vremuri, oamenii se temeau constant de infertilitate, impotență, nebunie, daune aduse recoltelor și animalelor. Era o lume a fricii care nu este susceptibilă de cronologie, frică constantă și omniprezentă, deoarece natura nu este supusă legilor.Toate vieţuitoarele din natură spo - susceptibil la transformări neașteptate, supuși influenței celor care sunt asociați cu conducătorul lumii sublunare și care pot trimite nebunie, boală sau o furtună "
Acum au venit alte vremuri și multe iluzii s-au topit sub lumina strălucitoare a științei, totuși, unele prejudecăți și credința în supranatural continuă să trăiască în mintea (mai precis, în subconștient) oamenilor.găleți, dorința de a bate. pe lemn dacă ți-e frică să-l ghinci și așa mai departe – toate aceste superstiții nu sunt altceva decât rămășițele gândirii magice transmise nouă în copilărie.
„Lumea modernă dominată de materialist

„explicații”, nu a inventat însă mecanismul care garantează norocul, nu a formulat legea care guvernează destinul uman. Știm că ne aflăm în fața luminii, dar, respingând supranaturalul, existența zeilor răului,

înțelegem totuși că avem un abis întunecat în spate și nu suntem în stare să înțelegem de ce atâtea nenorociri cad în sarcina noastră. Raționăm despre un accident fericit, purtăm talismane și bătăm în lemn Încununăm cupolele bisericilor cu cruci și împodobim clopotnițele cu curele arcuite. Dacă eșuăm, așteptăm următoarele două și abia după a treia răsuflăm ușurați. Fie credem în triumful binelui și această credință ne ajută să trăim, fie rătăcim neputincioși prin misterioase labirinturi ale vieții, așteptând cu precauție demonii distrugerii care ne pot lua fericirea, fie în mândria noastră ne bazăm doar pe noi înșine. și lasă soarta să joace cu noi cele mai rele glume. Ne este frică de întuneric. Tresăm la vederea unui mort. Unii dintre noi apelează la științe mistice, precum astrologia sau magia numerelor, căutând confirmarea că am ales calea cea bună. Și oricare dintre cei prezenți, dacă se găsește la miezul nopții într-o casă bântuită, nu va îndrăzni să afirme că așa ceva nu există.

Superstiția umană este strâns legată de frică. Frica de posibile eșecuri este cea care îi face pe oameni să se ferească de vineri, a treisprezecea, și de oamenii care vin spre ei cu gălețile goale.Mulți oameni știu bine că este imposibil de explicat prin orice minte existența unei legături între o pisică neagră care a trecut drumul și viitoarele negocieri de afaceri, dar numai un om de afaceri foarte curajos poate trece cu ușurință peste linia invizibilă care se întinde în imaginația lui pentru un animal negru pufos. Și cu cât există mai multe riscuri în orice profesie, cu atât mai multe pericole sunt, cu atât mai multe superstiţiile sunt răspândite printre reprezentanţii săi. Toată lumea știe despre semnul de mare: „O femeie pe o navă are probleme”, piloții au și propriile semne. De exemplu, un atașament ciudat față de uniformele de zbor vechi, uneori depășite. Onorat pilot de testare al URSS Mark Gallai scrie în cartea sa de memorii:

„Dacă te gândești bine, poziția unei persoane superstițioase este extrem de

convenabil. Își permite să cunoască și să poată ști foarte puțin, păstrând în același timp o încredere completă și fericită că este acoperit în mod sigur de toate necazurile posibile.Evitați zborurile responsabile - și mai bune decât toate - pe data de treisprezece și luni. Nu doresc mult noroc nimănui (pentru aceasta există o formulă de vânătoare „nu puf sau pene”), ca răspuns la aceste „puf și pene”, în niciun caz mulțumesc, dar cu încălcarea tuturor regulilor de politețe elementară, trimite interlocutorul cel mai aproape de iad. Nu te bărbieri înainte de a zbura. Niciodată să nu afirmi, pentru a nu strica, cu voce tare că lucrurile merg bine. Utilizați în cazurile necesare o operație atât de simplă, cum ar fi scuipat prin umărul stâng (neapărat stânga, dreapta nu este bună). Urmați două sau trei tehnici mai puternice de același fel și totul va fi bine!

7.3.3 Cine este mai înfricoșător: zeul sau diavolul?

... Cum pot să am încredere în Dumnezeu dacă nu mi-e frică de el...

Din jurnalul militar al lui M. Zoshchenko

Cele două părți ale Sfintei Scripturi ale creștinilor sunt destul de diferite în atitudinea lor psihologică; dacă Noul Testament este în mare parte saturat de ideea de iubire - pentru Dumnezeu și oameni, atunci în Vechiul Testament ideea de frică de Domnul prevalează. Cu toate acestea, ideea prezenței necondiționate a fricii de Domnul este în ambele părți ale Bibliei, ceea ce este ușor confirmat de locurile relevante din ea: „Slujiți Domnului cu frică și bucurați-vă (în fața lui) cu tremurând”, este indicat în psalmul al doilea al lui David „De aceea, preaiubiții mei, cum ați fost întotdeauna ascultători, nu numai în prezența mea, ci cu mult mai mult acum în absența mea, lucrați-vă mântuirea cu frică și

cutremur”, spune apostolul Pavel în epistola sa către Filipeni. În cea de-a doua scrisoare către Corinteni, Sfântul Pavel lămurește încă o dată că frica de oameni este plăcută lui Dumnezeu: „Și inima Lui este foarte dispusă față de voi la aducerea aminte de ascultarea voastră a tuturor, cum L-ați primit cu frică și tremurând” (cap. 7 ; cincisprezece).
Dacă frica de Dumnezeu nu este suficientă, atunci clerul îl aduce pe diavol în lume. Are multe nume:

Lucifer, Satana, Prințul Întunericului etc. Una dintre figurile Iluminismului a remarcat cu inteligență că religia creștină este ca o medalie - pe de o parte îl are pe Dumnezeu, iar pe de altă parte - pe Satana și tot ceea ce nu poate fi atribuit activitățile Domnului, tot ceea ce se întâmplă rău și de neînțeles pe Pământ, toate acestea sunt „învinovățite” diavolului și slujitorilor săi. Dacă oamenii nu pot fi ținuți în ascultare, făgăduindu-le paradisul, atunci ei pot fi încă înspăimântați de chinurile lui. iad. Holbach scria despre aceasta „Diavolul, în orice caz, nu este mai puțin necesar clerului decât Dumnezeu, preoții obțin prea multe beneficii din lupta dintre Dumnezeu și diavol pentru a fi de acord cu împăcarea acestor dușmani, asupra cărora singur. combaterea existenței lor și veniturile lor se bazează” Evident, cu această ocazie, Igor Guberman a scris '
Au crescut împreună lumina și întunericul unui champignon cu explozie atomică, Satana nu este un dușman al lui Dumnezeu, ci un coautor, prieten și tovarăș.
În ultimele două milenii, bisericii au creat o întreagă doctrină a diavolului - așa-numita demonologie, care a fost absentă la originile creștinismului. Cu toate acestea, ideea de Satan s-a dovedit a fi atât de atractivă și atât de reușită. a insuflat oamenilor teama că în Evul Mediu a devenit aproape central pentru știința creștină. Sub pretextul luptei cu Satana, bisericii au torturat și au ars sute de mii de oameni nevinovați, în timp ce căutau sufletele a milioane de coarne și copite, deși poate lua orice formă - o persoană, un animal și chiar o persoană spirituală. De asemenea, îi place să apară sub forma unei fete seducatoare - în fața bărbaților și sub forma unui cavaler nobil - în fața unui inocent fete.De obicei, diavolul apare unei persoane la răscruce de drumuri, în locuri pustii, în cimitire abandonate sau în locuri în care sunt îngropate comori.
Diavolul trimite nenorociri oamenilor fie el însuși, fie prin asistenții săi vrăjitoare și diavoli.Îi plac mai ales vrăjitoarele, atât tinere cât și bătrâne. Ele sunt capabile să provoace daune oamenilor, provocând pierderi de recoltă pe câmp și infertilitate la femei. Din grăsimea bebelușilor primeau unguente care le permiteau să zboare, iar dacă nu existau bebeluși foloseau în acest scop un pomelo.Vrăjitoarele trimiteau grindina, enervau caii, semănau dușmănie între

vaci cu păr cărunt, lipsite de lapte. Noaptea, vrăjitoarele se adunau pentru un sabat, iar în fiecare țară exista un loc preferat pentru o adunare de „studenți excelenți” ai spiritelor rele: în Ucraina - Muntele Chel, în Germania - Altarul Vrăjitoarelor Brocken etc.
Pentru a lupta cu diavolul și cu slujitorii lui, sau mai bine zis, pentru a stârni frica și isteria în masă, a existat o „sfântă” inchiziție, ai cărei slujitori torturau și amenințau oamenii să mărturisească că sunt în concordanță cu diavolul.
Sabatul „Capra mare” al vrăjitoarelor Goya
nemilos și dureros că oamenii au preferat să se autoincrimineze decât să-i îndure, condamnându-se astfel la moarte. Frica de Inchiziție a fost atât de puternică încât, în încercarea de a evita incendiul, oamenii și-

au calomniat vecinii și cei dragi. Și apoi - o cameră de tortură și un incendiu, iar proprietatea celor arși a fost confiscată și transferată la biserică.
Trebuie remarcat faptul că imaginea diavolului a fost destul de diferită în diferite țări, dobândind o aromă națională. Deci, în Rusia și Ucraina, diavolul nu a fost deloc groaznic - rustic și mai degrabă prost, ceea ce s-a reflectat în folclor și literatură.Se pare că nu numai sufletul special rusesc, ci și absența Inchiziției din Rusia, care, în De fapt, ea însăși a creat imaginea unui diavol teribil și insidios printre oamenii din Europa de Vest.

7.4 FENOMENUL FRICEI ÎN MEDICINĂ
Medicul se confruntă constant cu un sentiment de teamă, deoarece pacientului îi este frică de moarte, durere, neputință, decrepitudine și nu există minereu în legătură cu boala lui, iar medicul trebuie să-și învingă în mod repetat teama, în fața unei decizie dificilă, lipsă de încredere în abilitățile și cunoștințele medicale ale cuiva, în cazurile de urgență de îngrijire medicală etc.
Un Kempinski
7.4.1 Frica pacientului
a) Frica de boală și tratament
Oamenii s-au temut întotdeauna de boli Potrivit datelor noastre, teama de posibile boli este una dintre cele mai puternice zece temeri, iar importanța sa pentru o persoană crește constant odată cu vârsta de la 16 la 65 de ani. Abia în anii înaintați, când bolile devin o realitate de zi cu zi, frica de ele slăbește oarecum și îi ia locul (teama de moarte)
Bolile sperie oamenii din diverse motive (de exemplu, bolile dentare), în al doilea rând, un număr a bolilor sunt atât de periculoase încât pot fi fatale, ceea ce aduce această emoție mai aproape de frica de moarte (SIDA, atac de cord); în al treilea rând, bolile afectează capacitatea de muncă a unei persoane, ceea ce afectează negativ bunăstarea sa materială (pneumonie în timpul o perioadă de schimbare bruscă a cursului de schimb poate ruina un agent de bursă care nu a avut timp să efectueze tranzacții financiare la timp), în al patrulea rând, anumite boli (sifilis, gonoree) în societate au dezvoltat o atitudine specială, iar transportatorul rulează. riscul de a-și scădea statutul social; în al cincilea rând, bolile infecțioase din cauza carantinei stricte limitează posibilitatea contactelor pacienților cu prietenii și rudele; în al șaselea rând, bolile asociate cu necroza tisulară (de exemplu, gangrena gazoasă) pot duce la amputarea membrelor, care, în plus față de 14-5476

în caz contrar dăunează aspectului unei persoane; al șaptelea, ... această listă teribilă poate fi continuată mult timp, dar argumentele date sunt deja suficiente pentru a înțelege de ce oamenii se tem atât de boli
Un punct important, care deseori crește teama pacientului de boala sa, este ignorarea atât a adevăratelor cauze ale bolii, cât și a prognosticului acesteia.Necunoscutul este cel mai înspăimântător. Dacă boala a început brusc și pentru prima dată la o anumită persoană, atunci informații noi îl cufundă într-o depresie adesea nerezonabil de profundă. De ce mi s-a întâmplat asta? Cât de periculoasă este această boală? Cât timp voi fi bolnav?Vor fi complicații după asta? - aceste și alte întrebări pe care pacientul și le pune, adesea negăsind un răspuns clar la ele, care să-l liniștească și să-i ofere posibilitatea de a se acorda cu recuperarea. Prin urmare, în prima etapă a bolii, rolul medicului este mai mare decât oricând, care trebuie să explice pacientului ce i s-a întâmplat, care este starea reală a lucrurilor (dar fără a spune cu voce

tare toate previziunile negative posibile pentru a nu pentru a înspăimânta și mai mult pacientul), dezvoltați împreună cu pacientul strategia optimă de recuperare. Și, probabil, cel mai important lucru pe care un medic este obligat să-l facă este să inspire o persoană cu încredere în recuperare. Fără o astfel de credință, medicamentele prescrise se transformă într-o simplă formalitate. La urma urmei, istoria cunoaște cazul când o călugăriță trimisă de Iliodor i-a înfipt un cuțit de bucătărie ruginit în stomacul lui Grișka Rasputin, până la mâner, și doar o credință aprigă, atotcuceritoare, în propria sa mântuire, l-a ajutat să supraviețuiască, dar abilitatea acestui om. la autohipnoza a fost atât de mare încât după câteva zile urletul a trecut. Voi supraviețui!" - și a supraviețuit cu adevărat
Medicii din vechime, nevoiți să acționeze în absența unor medicamente eficiente, spuneau adesea pacienților lor: „Suntem trei: eu, tu și boala. Dacă arunci deoparte frica de ea, atunci vom fi mai mulți și o vom învinge. Dacă vă este frică de ea, atunci nu voi putea face nimic împotriva voastră doi.
Cunoscutul psihiatru polonez A Kempinski a scris despre asta: „Medicul, datorită cunoștințelor sale medicale, poate spune mai multe despre cauzele fricii decât o persoană nepregătită.

ny; medicul poate stabili sursa amenințării interne, care pentru cel care trăiește frica se află în afara sferei proceselor conștiente.Astfel, medicul poate dovedi că frica este cauzată de deficiența de oxigen ca urmare a infarctului miocardic sau a sângerării interne, severe. anemie, otrăvire etc.
Frica de unele boli este asociată nu atât cu boala în sine, cât cu dureroase sau neplăcute
Iliodor și Rasputin
proceduri medicale (întreruperea sarcinii, tratament stomatologic, îndepărtarea alunițelor, proceduri de diagnosticare). Acest lucru este valabil și pentru etapele incipiente ale dezvoltării bolii, când o persoană se simte încă normală, iar medicii îi prescriu diverse examinări și proceduri de tratament. Unii oameni dezvoltă o teamă de medicamente după un tratament pe termen lung și sunt de acord să continue boala, atâta timp cât nu folosesc, după cum se spune, „diferite substanțe chimice”.
Discută despre relația dintre frica de boală și teama de intervenție medicală, unii oameni de știință cred că sarcina medicinei este tocmai de a traduce prima emoție în a doua, distrăgând astfel conștiința de la boala însăși. În același timp, se acordă o mare importanță formei pe care o ia tratamentul, precum și credinței pacientului în corectitudinea necondiționată a prescripțiilor medicului curant A. Kempin -

ski a scris despre asta: „În medicina antică, multe influențe medicale sub formă de măști magice, cântece rituale, diferite tipuri de ritualuri au transformat frica asociată bolii în anxietate asociată cu însuși actul de tratament. În medicina modernă, magicul partea a acțiunii medicale este considerată șarlamănie, cu toate acestea, tehnologia medicală reală poate evoca o reacție similară la pacienți, așa cum au făcut și practicile magice ale medicilor antici. frica primară asociată cu disfuncția corpului se transformă în frică de puterea cunoașterii medicale, frica cu convingerea simultană că de acolo poate veni eliberarea.Acesta ar putea fi un alt exemplu de metodă folosită în medicină pentru a alunga răul cu un rău mai mic.
Cu diverse forme de intervenție medicală, gradul de severitate al fricii, desigur, diferă.Intervenția chirurgicală are un efect deosebit asupra

psihicului, indisolubil legat în conștiința de masă de sânge și durere, care declanșează fără echivoc o reacție de frică. Frica este deosebit de pronunțată în timpul operațiunilor de urgență, urmând aproape imediat după traumatism – a mea. În acest caz, acțiunile calme și încrezătoare ale medicilor pot calma pacientul și pot reduce anxietatea, iar grosolănia, insensibilitatea sau incertitudinea personalului medical, dimpotrivă, măresc starea de spirit depresivă și se tem de locul în care pacientul a murit ieri de sepsis ". poate dezechilibra chiar și un pacient stabil mental
Vorbind despre intervenție chirurgicală și durerea asociată cu aceasta, este imposibil să nu atingeți subiectul ameliorării durerii narcotice. Acum pare incredibil că chiar și în urmă cu una și jumătate până la două sute de ani, operațiile chirurgicale se făceau „pe viu”, fără anestezie. Ce suferință au experimentat pacienții în același timp, ce teamă teribilă de operație, acum se poate doar ghici
Încă din cele mai vechi timpuri, medicii au încercat să aline suferința pacienților lor folosind opiu, belladona, rădăcină de mandra-munte, semințe de cânepă și alte stupefiante în acest scop, dar acționau doar cu iritații slabe dureroase.În operațiile grave, erau de puțin folos.anestezia „generală” începe în 1800, când un chimist englez și

fizicianul Humphry Davy a descoperit un efect deosebit asupra organismului protoxidului de azot, numit mai târziu „gaz de râs”. Au rămas curiozități științifice, pentru că medicii de atunci erau atât de obișnuiți să-și lege munca de durere și frică, încât nici măcar nu s-au gândit să se schimbe. poziția și-a dat seama că trebuie să îndepărteze un dinte rău, a decis că nu vrea cu adevărat să o facă fără anestezie. Wells și-a amintit de proprietatea gazului plutitor și ia rugat pe colegul său John Riggs să-l „adoarmeze” înainte de această procedură foarte dureroasă. Astfel, a fost efectuată prima operație medicală din lume sub anestezie, care a redus semnificativ (dar, din păcate, nu a anulat) frica oamenilor de scaunul stomatologului.
Prima utilizare oficială a anesteziei cu eter datează din 16 octombrie 1846, când John Warren a efectuat o operație chirurgicală simplă, după ce a eutanasiat pacientul cu ajutorul unui anestezist.Morton În Rusia, celebrul chirurg N.I. din lume a folosit anestezia cu eter. în masă în teatrul de operațiuni militare din Daghestan, în timpul asediului satului Salty. Mai târziu, el a scris „Cel mai reconfortant rezultat al eterului a fost că operațiunile pe care le-am desfășurat în prezența altor răniți nu au înspăimântat câtuși de puțin. , ci, dimpotriva, -s-au pocait de propria soarta"
b) Terori nocturne
Pentru început, pentru a nu pune cititorul într-o dispoziție prea mohorâtă, vreau să ofer o anecdotă
Doctorul îl întreabă pe pacient
- Deci, în fiecare noapte visezi la același monstru care țipă, se repezi la tine, te lovește în cap? Ei bine, dimineața această viziune teribilă dispare?
- Ce ești, doctore? Toată necazul este că dimineața de obicei țipă - „Scoală-te, cartof de canapea1 Du-ți copilul la grădiniță”
Acum să vorbim despre adevăratele coșmaruri. Exemplul este luat din opera lui Guy de Maupassant, dar mai târziu vei înțelege că în realitate există vise nu mai puțin puternice-

„Atunci mă întind și aștept somnul, așa cum se așteaptă un călău. Aștept cu groază sosirea lui, inima îmi bate cu putere, picioarele îmi tremură și tot trupul îmi tremură într-un pat fierbinte până când cad brusc într-

un vis, ca și cum aș cădea într-o piscină ca să mă înec. Nu simt, ca înainte, apropierea acestui vis perfid, care se ascunde undeva în apropiere, stă la pândă și este gata să mă apuce de cap, să închidă ochii, să mă distrugă Dorm mult timp, două-trei ore. , apoi un fel de vis, nu, coșmarul începe să mă sufoce.
Mă simt grozav că mint și dorm. Simt și știu asta. dar simt și că cineva se apropie de mine, se uită la mine, mă atinge, sare pe pat, îngenunchează pe pieptul meu, își înfășoară brațele în jurul gâtului meu și îl strânge și strânge. . ieși din cale să mă sufoci
Îmi rezist, dar sunt legat de acea slăbiciune teribilă care ne paralizează în vis: vreau să țip - și nu pot, vreau să mă mișc - și nu pot, gâfâind, fac eforturi incredibile să mă întorc, aruncă de pe făptura care mă zdrobește și mă sufocă -și nu pot Și deodată mă trezesc, tulburat, acoperit de sudoare"
Dacă am putea citi acest pasaj din povestea lui Monac-san „Vulturul” către vechii caldeeni, care s-au stabilit în Mesapotamia cu câteva milenii în urmă, ei ar trata acest vis cu înțelegere, convinși că toate acestea sunt mașinațiunile demonilor. ei

credea că coșmarurile sunt cauzate de demoni speciali care locuiesc în oameni noaptea
La mijlocul secolului al XIX-lea, Dr. Borner a efectuat o serie de experimente care au arătat o legătură clară între unele vise de coșmar și efecte reale asupra celui care doarme, pe care le-a produs în experimentele sale.Dr. Borner a căutat persoane predispuse la coșmaruri și a efectuat experimente asupra lor.În mijlocul somnului le-a pus pe față.pătură groasă de lână
Demonul de coșmar caldeean
ia respiratii adanci si rare, subiectul gemea, dar nu s-a miscat, pana cand, in cele din urma, cu o miscare puternica si-a aruncat paturile si s-a linistit din nou.a sarit pe pieptul omului adormit si l-a sufocat.Unul dintre subiecti i-a spus lui Borner ca acest animal groaznic se întâlnise mai devreme în visele lui, dar înainte să se urce încet pe pieptul lui, iar în ultima noapte a sărit peste el cu o săritură.
Evident, aceasta corespundea cu aruncarea unei pături peste față
Îmi amintesc câți ani în urmă am avut un vis cu totul de coșmar în care mă vedeam întinsă pe o masă de disecție într-o sală de disecție.Pe vremea aceea lucram ca profesor de anatomie la o facultate de medicină și, datorită naturii activității mele profesionale , a vizitat des la morgă - singur sau împreună cu

studenți. Ciudația acestui vis a fost că mă aflam în el în același timp pe două fețe - ca profesor, am văzut un cadavru întins pe masă, gata de disecție și, în același timp - ca cadavru, eram pe masă.Îmi amintesc cum s-a apropiat disectorul de mine, și-a dat capul pe spate și a ridicat cuțitul.Voiam să-i strig că sunt în viață, doar adormit profund, dar, ca de obicei într-un vis, nu am putut face asta.El ascuțit a fluturat lama si mi-a taiat gatul.taiat si pare surprins ca durerea nu a fost atat de severa pe cat era de asteptat.In acel moment, m-am trezit cu o sudoare rece, cu o frica groaznica.Abia dupa ce mi-am simtit gatul si m-am asigurat ca totul este in ordine, m-am linistit putin
Și a doua zi am avut o durere în gât și am înțeles ce înseamnă acel vis. Chiar și cu o zi înainte de apariția primelor semne de boală, la nivelul amigdalelor a început un proces inflamator, dar din moment ce intensitatea senzațiilor a fost scăzută, în timpul zilei, când creierul este ocupat în principal cu procesarea semnalelor din mediul extern (viziunea, auzul). , atingere), senzații slabe de durere venite din gât,

nu au ajuns la conștiință.Noaptea, aceste senzații de la debutul amigdalitei au ajuns în cortexul cerebral și s-au suprapus amintirilor de la o vizită recentă la morgă.Astfel, evident, a apărut acel cocktail ciudat. asta mă speriase atât de mult cu o zi înainte.Dacă aș fi ghicit acest vis la timp și aș fi efectuat un curs profilactic de tratament, aș fi evitat boala și așa mă durea gâtul o săptămână întreagă.Într-adevăr, conform observațiilor a unor oameni de știință, este posibil să se prezică (pentru a trata în avans) multe boli gripa - în 1-2 zile , pneumonie - în 3-5, un ulcer - în 1-2 săptămâni, cancer - într-o lună sau mai mult. în acest sens, un semn popular că carnea crudă și peștele visează la boli ale organelor alimentare digestia, este pe deplin confirmată de oamenii de știință care au studiat visele Cea mai completă lucrare privind interpretarea medicală a viselor din țara noastră îi aparține lui VN Kasatkin, autorul monografiei „Interpretarea viselor”
Conform celor mulți ani de observații în bolile tractului gastrointestinal, în vise există adesea scene vizuale neplăcute asociate cu nutriția, digestia (de exemplu, consumul de alimente de proastă calitate sau necomestibile, pește crud, carne, cartofi cruzi etc.) , actul defecării, afectarea părților corespunzătoare ale tractului gastrointestinal sau abdomenului cu debut acut

gastrită și enterocolită, schimbările în vise apar de obicei în noaptea dinaintea bolii.De exemplu, ceea ce au raportat pacienții săi despre conținutul viselor lor în ajunul bolii.
„În timpul gastroenterocolitei acute, am văzut două vise la rând. În primul, am simțit că se acumulează mucus în gât, care interferează cu respirația, am încercat să tusesc, au ieșit multe fibre mucoase, dar nu complet. Apoi am început să scot aceste fibre cu mâinile. gât, există o mulțime, se desprind și pentru o lungă perioadă de timp nu pot scăpa de ele. culori de păianjeni și păduchi de lemn A fost un sentiment zguduitor. Credeam că probabil începe cancerul de stomac La trezire, a fost o senzație neplăcută în stomac, iritație în gât, puțin rău
În visul următor, am văzut un râu cu apă murdară, noroioasă, un mal foarte murdar, pe care zăceau o mulțime de pești morți de aspect neplăcut, acoperiți cu mucus.
În unele boli infecțioase acute ale tractului gastrointestinal, cum ar fi dizenteria, coșmarurile pot apărea cu 2 până la 3 zile înainte de debutul bolii.
Astfel, paramedicul 3, care s-a îmbolnăvit de dizenterie acută, avusese vise neplăcute în ultimele două nopți. În prima noapte, a visat „un apartament poluat cu fecale, apă murdară, gri-gălbui”, iar în noaptea următoare visul a fost de coșmar: „Se pare că a participat la război cu germanii. A fost urmărit de un grup de nemți, a fugit de ei, s-a ascuns în latrină, care era foarte contaminată cu fecale, a încercat să comită un act de defecare, dar în acel moment germanii l-au descoperit și au început să-l bată - unul cu un fund pe cap, iar celălalt a înfipt o baionetă în abdomenul inferior; Cred că am simțit dureri în somn” M-am trezit cu frică - era durere puternică în abdomenul inferior, voiam să merg la baie, mă durea capul. Pacientul a fost trimis la spital, unde a fost diagnosticat cu acută. dizenterie
Unele trăsături caracteristice ale viselor sunt prezente și în bolile inimii.De obicei, acestea sunt vise tulburătoare cu elemente de frică de moarte, adesea cu treziri bruște.
Pacienta P, 51 de ani, care și-a îngropat soțul în urmă cu trei luni și a suferit un microinfarct miocardic în urmă cu jumătate de lună, povești -

Val, că vede deseori coșmaruri. Iată unul dintre ele: „Eram în cimitir, stând pe mormântul soțului meu, deodată două mâini osoase s-au ridicat din mormânt și m-au apucat, una de gât, cealaltă săpată în regiunea inimii; a simțit degetele osoase înfipte în corp, i-a devenit greu să respire, era foarte speriată, voia să strige „Ajutor!” - dar nu a putut mult timp, în cele din urmă a țipat și s-a trezit de frică.A fost o bătaie puternică a inimii, durere în inimă, un spasm în gât.

O componentă obligatorie a diferitelor nevroze este tulburările de somn, somnul devine superficial, intermitent, cu un număr mare de personaje strălucitoare, neplăcute sau vise de coșmar, cu un sentiment de frică intensă.De exemplu, în neurastenie, visele reflectă adesea îndoieli, anxietate, eșecuri. , asociată de obicei cu scene vizuale de coșmar cu situația de viață care a contribuit la dezvoltarea nevrozei Pacienții cu nevroze în vis mai des decât oamenii sănătoși experimentează senzații kinestezice (corporale): atingere, frig, căldură, durere etc.

Așadar, pacientul H cu un sistem nervos slab în timpul uneia dintre „căderile nervoase” ale tipului de neurastenie a avut un astfel de vis; el și fratele său mai mare au găsit cadavrul unui om uriaș care a murit cu mulți ani în urmă. Cadavrul este cusut în pielea, se întinde pe burtă. Deschide pielea, sub ea este un schelet maro, acoperit pe alocuri cu mușchi Mortul prinde viață și îl apucă de partea dreaptă și stomacul N simte o atingere neplăcută în aceste locuri, se trezește cu frică Se întinde pe spate, simte durere în ficat și abdomen, o senzație de frică a rămas ceva timp după trezire

De un interes deosebit sunt visele pacienților cu tumori cerebrale. Mulți dintre ei remarcă faptul că la începutul bolii, frecvența viselor a crescut în special, conținutul acestora s-a schimbat, iar apoi, odată cu deteriorarea sănătății, visele au devenit mai puțin frecvente. același lucru s-a întâmplat după operații de îndepărtare a unei tumori pe creier. În cazurile severe, în primele zile după operație, pacienții nu visau

Pacienta B, în vârstă de 25 de ani, a fost operată de o tumoare la creier.Ea s-a plâns de atacuri de cefalee, amețeli, întunecarea ochilor, slăbiciune și dureri la brațul și piciorul stâng, crize convulsive.Somnul a fost profund, dar visele nu erau

lucrurile sunt adesea, de obicei neplăcute sau groaznice. Odată într-un vis "Am văzut bătrâne groaznice, capetele lor erau deosebit de groaznice, fețele lor. Unii bărbați cu glugă neagră și haine de ploaie ardeau bătrâne pe rug, am simțit mirosul de Am ars carne, oase, am încercat și eu să o ard, am fugit, m-am speriat și am strigat „Ajutor!” M-am trezit de frică, mă durea capul, o senzație de căldură pe tot corpul. O vecină din secție a spus că a țipat „ajutor” în somn

Foarte des există vise vii, de coșmar, cu arahnoidita (inflamația membranelor creierului).Aparent, acest lucru se datorează faptului că în aceste boli există o iritare puternică a cortexului cerebral, adică departamentul în care visează. apar și se formează

Pacientul B, 28 de ani, suferind de arahnoidită a regiunii temporale drepte și rare crize convulsive cu pierderea cunoștinței, s-a plâns de vise neplăcute dese.dar toți în pantofi negri, mulți cu coadă, se târăsc în patru picioare.Unul dintre ei, fără o cămașă, aburește tije într-un cazan care fierbe și îl bate pe băiat, aud sunete de lovituri pe corpul băiatului, dar nu-l văd, în timp ce stă întins în spatele tufișurilor ”Când m-am trezit, m-am simțit slăbit peste tot. corpul, dureri de cap, arsuri faciale, greață ușoară

Trebuie avut în vedere că coșmarurile, desigur, nu sunt neapărat consecințele unor procese exclusiv patologice din corpul uman, fricile nocturne pot avea și o altă natură.Marele psihiatru al trecutului, Sigmund Freud, considera visele ca fiind cea mai importantă manifestare a

dat să auzim și prin care ne putem înțelege mai bine Freud a scris că „conținutul viselor este reprezentat ca prin hieroglife, pe care trebuie să le traducem în limbajul gândurilor” Conform conceptului său, multe emoții umane nereacționate iar dorințele se acumulează în subconștient (temeri, anxietăți, agresivitate, și îndreptate atât către alți oameni, cât și către sine) Visarea pentru psihicul nostru este una dintre principalele modalități de a reacționa, de a scăpa de multe frici care deranjează o persoană în prezent sau au fost relevante în trecut, dar nu le-au găsit niciodată permisiunea
În același timp, trebuie să ne amintim că pentru inconștient nu există „trecut” sau „viitor” - toate evenimentele din visele noastre sunt

sunt realizate „aici” și „acum”, iar emoțiile pe care le trăim într-un vis se disting prin prospețime și profunzime. Prin urmare, din punctul de vedere al lui Freud, un coșmar pe care un adult a avut un vis poate fi o reflectare a unei psihotraume care un copil a primit cu mulți ani în urmă și nu a primit descărcare emoțională . Visele sunt un fel de „abur de gunoi” care permite conștiinței să-și mențină integritatea în fața unei posibile distrugeri.
O altă versiune a viselor înfricoșătoare sunt situațiile de viață care ne sperie, din care încă nu am găsit o cale de ieșire. În acest caz, visele înfricoșătoare înseamnă că creierul nostru caută o cale de ieșire din situația actuală, jucând o varietate de opțiuni de viață. Această situație se potrivește cel mai bine cuvintele marelui fiziolog rus I. M. Sechenov, care susținea că „visele sunt doar o combinație fără precedent de impresii experimentate”
c) Alcool, droguri și frică
Una dintre formele de conștiință tulbure este delirul, care apare cu alcoolismul, abuzul de substanțe și o serie de alte boli.În prima etapă a delirului, frica apare în principal noaptea sub formă de coșmaruri vii, după care pacientul se simte slăbit și copleșit dimineața.În a doua etapă intensitatea viselor crește.În a treia etapă apar halucinații vizuale deja în stare de veghe, iar pacientul vede mai des animale mici, păianjeni, gândaci, furnici etc.Emoțiile pot fi diferit - curiozitate, nedumerire, frică, groază » „diavoli” sau „păianjeni” sau încearcă să se ascundă de ei sau să se apere
În unele cazuri, halucinațiile capătă un conținut fantastic - călătorii extraordinare, războaie, scene de cataclisme mondiale, incendii, morți în masă de oameni.Uneori, în acest caz, pacientul experimentează senzații neobișnuite de zbor sau cădere de la mare înălțime.
În plus față de delir, frica și anxietatea sunt exprimate pentru un alt tip de tulburare a conștiinței - sindromul oniric, care apare, de exemplu, în schizofrenie.În acest tip de tulburare a conștiinței, există o frică sau presimțirea dezastrului iminent, cum ar fi ca moartea sau nebunia.Această stare poate dura de la câteva ore până la câteva zile
O mulțime de exemple de psihoze alcoolice pot fi găsite în special

toată literatura, dar mă voi limita la una, caracteristică, preluată din cartea lui L Zemskov „Depășirea (însemnările unui psihiatru)”
"Oleg Borisovici și-a revenit și nu a băut timp de aproximativ un an, dar apoi nu a putut rezista. Mahmureala a început să curgă și mai grav, melancolia și anxietatea s-au intensificat, a existat teama că cineva ar fi vrut să se ocupe de el. apoi se strecoară până la -l
- Nina1 - a strigat Despre soția B - Nina "Șoarece" Vezi? Urmărește-i „Se apropie, deja lângă pat, se urcă deja pe pat
halucinații
alcoolici

A sărit în sus, a sărit pe pervaz, a stat mai bine de o lună în spital, iar la externare, medicii au avertizat
- Nu bea Ati avut delirium tremens, poate recidiva si va fi si mai greu de vindecat
OB câștiga putere, în spital a suferit apoi frică La început a fost aproape constant chinuit de coșmaruri șoareci uriași cu capete de capră se urcau pe el din toate părțile, gândacii i se mișcau în gură Și a început să-și revină - alte temeri aveau să-l inundă. - a început să-i fie frică de bolnavi * se plimbă, șoptește ceva, rânjește Cine știe ce au în minte „Nu”, a hotărât OB, „nici un gram de alcool mai mult” Și n-a băut timp de șase luni , și din nou nu a rezistat Și într-o zi a căzut în furie de beție, au sunat la poliție, OB, complet furios, s-a repezit la un vecin, l-a lovit cu un scaun, l-a legănat la un polițist Și într-o noapte în colonie a fost cuprins de frică. Încă o dată, umbre bizare au fluturat peste tot, au apărut monștri și, deodată, chiar deasupra urechii, a apărut un

strigăt sfâșietor. DESPRE. a sărit în sus, un gând înfiorător îi bătea în cap „Acum este pe cale să înceapă...” Iar monștrii, strâmbându-se, au înaintat spre el, tentaculele umede întinse și înfășurate în jurul gâtului, s-au urcat în spatele gulerului cămășii, au început să bâjbâie. pe tot corpul lui OB a apucat o bancă și a început să riposteze...”
Pe lângă intoxicația cu alcool, alte droguri și mai puternice pot provoca și atacuri de frică Poetul francez Charles Baudelaire înfățișează fantome cu o sinceritate uimitoare
Charles Baudelaire
și oroarea paradisului narcoticului în minunatele sale poezii „Florile răului”, scrise încă din prima jumătate a secolului al XIX-lea -
Lumi îngrozitoare mi se par În spatele magnificului culise al universului, În abisul fără fund, ceață neagră de la miezul nopții, - Și sclavul unui vis inspirat necugetat, trag în spate șerpi care mușcă.
Replicile poetice sună sentimentele de pocăință sinceră, pocăința bolnavilor de droguri.
Tăcerea este pretutindeni - sus, dedesubt, în jurul spațiului atrage și îngrozește la nesfârșit Pe întunericul nopților mele, Creatorul brodează Coșmaruri pline de diverse chinuri Mi-e frică de ceasul somnului, ca o groapă întunecată, cumplită, Unde ne trage și unde nu vedem ziua Cu toții privim prin ferestre imensitatea ființei, - Și greutatea ei fatală este zdrobită, invidiez uneori pe Nirvana moartă.

7.4.2 Teama medicului
Să nu credeți că frica este o emoție exclusiv pentru pacienți. Medicii sunt și ei speriați. S-ar putea să se teamă de responsabilitatea pentru acțiunile lor, în special în primele etape ale muncii lor. În același timp, diferitele specialități medicale au propriile lor temeri „specifice”.Un medic infecțios are un pericol real de a se infecta de la pacienții săi, un chirurg are cea mai înaltă responsabilitate asociată cu intervenția profundă în corpul pacientului și nevoia uneori de a se infecta. luați decizii riscante în condiții de presiune a timpului
Iată cum, de exemplu, dr. M. Gulyakin în povestea sa autobiografică „El va trăi” povestește despre prima sa operație din viața sa, pe care a fost nevoit să o efectueze într-o situație extremă, când unul dintre parașutiști nu a deschis. o parașuta
"Parașuta soldatului nu s-a deschis, dar a rămas în viață, deși a fost grav rănit. Numai un chirurg cu experiență într-o clinică bine echipată ar putea face față sarcinii viitoare de operare.
- Cine va opera? a întrebat asistenta.

„Iată-l, Gulyakin”, mi-a arătat Kirichenko și a adăugat: „Este chirurgul nostru”.
„Tovarășe medic militar de gradul doi”, am început eu confuză, „iată așa ceva, în plus, nu trebuia să mă operez pe cont propriu.
Kirichenko spuse cu severitate
- Nu e pentru mine, terapeutul, să stau la masă Operați - vă minți Nu pierde timpul'
Deci, destul de neașteptat, testul a căzut asupra mea.Răna pacientului meu nu era o rană împușcată, dar urmele de sângerare internă au indicat că ar trebui să urmez sfatul profesorului.
După ce am făcut o disecție a peretelui abdominal, am fost convins de asta - era mult sânge în cavitatea abdominală.
Aici am scris acum, mulți ani mai târziu, cuvintele obișnuite pentru un chirurg, „Făcând o disecție a peretelui abdominal..”, dar cât de neobișnuită și neobișnuită a fost atunci această acțiune simplă pentru mine! Am decis să mă operez, dar m-am simțit neliniștit, eram într-o emoție teribilă chiar până la această primă incizie. Părea să separă propriul meu „ieri” de „mâine” încă necunoscut. Bisturiul nu a tresărit în mână, dar când l-am adus la

corpul uman, părea că respirația mea s-a oprit pentru o clipă și inima mi s-a oprit R-time. Și toți1 Primul pas este făcut Nu există întoarcere. De parcă s-ar aprinde în mine vreun motor invizibil
Kirichenko, evident, a înțeles și starea mea și munca de făcut. El a spus încet:
- Calmează-te, Misha, adună-te, știi totul, poți face asta.
După ce am început operația, cunoscută de mine doar în termeni teoretici, am crezut că mai este necesară anestezia generală. Și-a exprimat părerea cu voce tare.Mialkovski a ajutat.A găsit eterul și a pregătit o mască primitivă, cu ajutorul ei a reușit să adoarmă pacientul.
Nu voi descrie toate subtilitățile și detaliile operațiunii. A trebuit să efectuez un număr mare de acțiuni diferite - să drenez cavitatea abdominală, să examinez splina și, după ce au legat vasele de sângerare, să o scot, să iau alte măsuri.Am fost colectat la limită, eram în plină tensiune, dar ca dacă nu am simțit-o.
- Ai nevoie de o transfuzie de sânge
„Doi donatori așteaptă în camera preoperatorie”, a spus Kirichenko. - Sânge livrat și conservat
„Foarte bine”, am concluzionat, „dar o transfuzie directă este totuși mai bună.
Un paramedic și o asistentă s-ar putea ocupa de asta
„Va trăi”, am spus scurt și pentru prima dată am avut surpriza.

o stare pozitivă este atât conștiința unei îndatoriri îndeplinite, cât și bucuria de a face față unei sarcini dificile și, cel mai important, fericirea, cum poate fi cu adevărat fericită o persoană care a salvat viața altei persoane.
Patologii pot experimenta un cu totul alt tip de frică.Cunoscutul psihiatru sovietic S. Davidenkov a descris un caz clinic al unui tânăr patolog observat de el, care nu a putut depăși teama obsesivă că nu se confruntă cu un cadavru, ci cu o persoană vie. , dormind „som letargic”, și numai când inima a fost îndepărtată la autopsie, s-a calmat
De remarcat este teama pe care psihicii o experimentează adesea atunci când intră în secția mare a secției generale, unde se află pacienții cu boli mintale severe. Potrivit medicilor, sentimentele care acoperă o persoană înconjurată de un număr semnificativ de persoane cu tulburări mintale severe sunt destul de conforme cu frica. În primul rând, teama de

imprevizibilitatea lor - la urma urmei, oricare dintre ei poate ataca un medic, să sară, să lovească, să muște etc. După un timp, acest sentiment slăbește, dar nu dispare niciodată complet

7.5 DEZASTRELE NATURALE, DEZASTRELE ȘI FRICA

Are dreptate, o furtună liniștită, o inundație sau un potop le-a amintit oamenilor de perioada haosului din univers. În a doua zi a înființării lumii, apele superioare au fost separate de apele inferioare și dacă, cu buna plăcere a lui Dumnezeu, trec din nou dincolo de limitele care le-au fost alocate, atunci aceasta înseamnă întoarcerea haosului.
Jean Delumeau

7.5.1 Inundații

Oamenii s-au stabilit de mult lângă apă. Apa a hrănit câmpurile, a adăpat animalele domestice, a făcut posibilă gătirea alimentelor - în general, a asigurat o viață normală. Când oamenii au început să populeze Pământul cu spirite și zei, în primul rând au creat zei

apă: aproape fiecare națiune are propriile zeități mari și mici, într-un fel sau altul legate de apă: de la sirene printre slavi până la formidabilul Poseidon dintre greci. Și din când în când acești zei își arătau dispoziția lor formidabilă, aranjand furtuni și inundații.
Leonardo da Vinci a descris imaginea inundației astfel: „Râurile care au revărsat malurile au inundat ținuturile adiacente împreună cu locuitorii lor. Animale sălbatice și animale domestice s-au înghesuit îngrozite pe vârfurile dealurilor, alături de bărbați, femei și copiii care găsiseră refugiu aici. Peste satele inundate se plimbă valuri, printre care se văd mese, bușteni, paturi, bărci și alte lucruri care ar putea fi folosite ca mijloc de mântuire. Bărbați și femei cu copii s-au agățat de ei, gemuind și plângând, plini de groază de uragan, care a rostogolit valuri furioase cu trupurile morților.
Nici Alexandru Sergheevici Pușkin nu a ocolit acest subiect, mai ales că capitala nordică a suferit de mai multe ori de pe urma inundațiilor care au distrus fără milă creațiile mâinilor umane. Să ne amintim de „Călărețul de bronz”
Asediu! atac! valuri rele, Ca hotii se catara prin ferestre. Bărci Cu o pornire de alergare sticla se sparge cu pupa Tavi sub un văl umed Fragmente de colibe, bușteni, acoperișuri, Mărfuri de comerț gospodar, Bunuri ale sărăciei sărace, Poduri demolate de o furtună, Sicrie dintr-un cimitir spălat Plutesc prin străzi „Oamenii văd mânia lui Dumnezeu și așteaptă execuția Vai, totul piere adăpost și hrană”
Într-o revistă veche de mai bine de un secol - dosarul Niva pentru 1879, tatăl meu a găsit o descriere foarte vie a inundației care a avut loc în acele vremuri în orașul Szeged (Ungaria). Iată un fragment din acest eseu jurnalistic cu câteva abrevieri:
„Bătălia sângeroasă a războiului este teribilă, dar continuă cu fața deschisă, lovește deschis, de o sută de ori mai îngrozitoare, mai îngrozitoare decât moartea, care se furișează într-o oră de liniște, într-o oră de noapte și îi ia atât pe mama. iar copilul lipsit de apărare în abisul întunecat” Catastrofa, atât de repede izbucnit peste Szeged, se pare că era deja pregătită de multă vreme: orașul se află direct la confluența râurilor Tisa și Maroșa și, în plus, sub punctul de confluență, din acest este în permanență în pericol de a fi sub -

scufundați într-o inundație, foarte posibil sub influența presiunii unei mase colosale de apă.
Pe la ora nouă dimineața, în oraș s-a răspândit un zvon că apa spărsese prin baraj, este greu de transmis groaza care a cuprins populația.Autoritățile, cumva și pentru scurt timp, au reușit să

restabilească ordine si calm. Dar asta era doar aparent, calm exterior, plin de disperare reținută și frică. Alarma a fost stârnită de vestea că apa, revărsând peste baraj, a format pe această parte un iaz destul de însemnat. Până acum, însă, ultima fortăreață, speranțele a o mie de oameni, a rămas în picioare, dar a rezistat doar câteva ore, amânând doar pentru o scurtă clipă soarta care-l aștepta pe nefericitul oraș! În cele din urmă, la scurt timp după miezul nopții, un pârâu care străbătuse la 500 de pași la est de gara căii ferate Alfeld s-a îndreptat, cu o forță extraordinară, în direcția directă spre oraș - soarta lui Szeged s-a hotărât.
Prima alarmă a locuitorilor, după cum s-a menționat mai sus, a fost eliminată, mai mult, se știa că comisarul guvernamental a trimis un depeș la Pest, în care a anunțat că consideră problema salvării Szegedului asigurată, toate acestea au liniștit majoritatea populația, iar catastrofa care a urmat rapid a constatat că aproape întreg orașul era într-un somn profund, semnalele stăruiau, iar când locuitorii treziți s-au repezit în străzi, i-au găsit deja inundați. Gazul s-a stins, deoarece instalația de gaz a fost inundată de la bun început. Fericiți erau cei care locuiau în case mari, masive, care le ofereau măcar ceva adăpost și protecție împotriva inundațiilor, fericiți cei ale căror locuințe se aflau în părțile mai înalte ale orașului sau de-a lungul barajului râului Tisa. Dar erau puțini.În suburbiile adânci, la aproximativ un sfert de oră după apariția primelor valuri, se auzi un zgomot de rău augur și trosnet de case care se prăbușeau, strigăte de ajutor străpungătoare. Mulți au fost confuzi până la punctul în care au salvat obiecte nesemnificative - o femeie, de exemplu, a alergat câțiva kilometri, ducând două ghivece cu flori de pe valurile care o urmăreau. Nu există cuvinte pentru a transmite scenele teribile care au însoțit dezastrul. Un avocat bogat, după ce și-a așezat familia pe acoperișul casei, s-a apucat el însuși să aranjeze schele de pe mese și diverse alte mobilier și lucruri din curte, dar apa care creștea rapid nu i-a dat timp să termine treaba, nefericit, având a reușit doar să strige ultimul „scuze”, a dispărut în valuri

care locuia la bordul căii ferate Alfeld, s-a urcat pe un copac, ținându-și copilul în brațe, noaptea a trecut, a venit a doua zi - nu a fost niciun ajutor, copilul s-a rupt din cauza mâinilor amorțite și s-a înecat Tatăl a fost salvat în curând , dar era deja aproape nebun de durere și frică omule
Zorii dimineții au luminat o imagine teribilă de devastare - dezolare, fără precedent de la distrugerea Herculaneului și Pompeii,
Inundația din Szeged din 1879
de la cutremurul de la Lisabona, Szeged, format din zece mii de case, a fost aproape complet distrusă, populația, 72 de mii de oameni, a fost aproape complet, complet distrusă.
7.5.2 Cutremurele
Pământul în mintea oamenilor a fost întotdeauna un simbol al fiabilității și al inviolabilității.Cerul schimbător arăta fie ploaie, fie grindină, fie soare blând, vântul a lăsat loc calmului, dar pământul era calm și nemișcat.în timpul cutremurelor. evenimentele rămân în memoria oamenilor multă vreme ca o nenorocire teribilă, ireparabilă
Iar M Gorki descrie în acest fel evenimentele care au avut loc în orașul italian Messina la 28 decembrie 1928. „La ora cinci două

Timp de zece minute, pământul a tremurat, primul său spasm durand aproape zece secunde. Trosnetul și scârțâitul tocurilor ferestrelor, ușilor, clinchetul sticlei, vuietul caselor care se prăbușeau i-au trezit pe cei

adormiți.Pereții s-au legănat, tavanele au căzut, vasele, oglinzile, podeaua s-a îndoit, mobila s-a cutremurat, mișcându-se prin cameră, dulapuri au căzut, mesele au sărit.
Ca hârtia, tavanul era rupt, tencuiala cădea. În întuneric, totul se legăna,
Cutremur în Messina
apoi s-au deschis brusc abisuri. Pământul zumzăia încet, gemea, se cocoșa sub picioare și se agita, formând crăpături adânci.Clădiri și clătinându-se, clădirile se aplecau, de-a lungul pereților lor albi, ca fulgerele, crăpăturile șerpuiau, iar pereții s-au prăbușit, umplând străzile înguste și oamenii dintre ele cu greutăți grele. grămezi.bucăți ascuțite de piatră. Un val de înălțime nemăsurată s-a înălțat spre cer, a acoperit jumătate din cer cu pieptul și s-a aplecat, spărgând, a căzut pe mal și a acoperit cadavrele, clădirile, fragmentele cu greutatea lui cumplită, a zdrobit, a sugrumat pe cei vii și s-a repezit înapoi, luând cu a capturat totul. »
7.5.3 Accidente maritime
Acum să trecem la dezastrele asociate navigației. Ele se pot baza atât pe fenomene naturale (furtuni, tsunami, aisberguri), cât și pe activitatea dăunătoare a persoanei în sine (acțiuni militare și sabotaj). Să începem cu munca naturii, mai mult, cu preistorie

În 1898, a fost publicat în Anglia un roman fantastic al scriitorului pe atunci puțin cunoscut Morgan Robertson, intitulat „Inutilitate”, care a fost uitat curând și a devenit celebru abia după 14 ani, când o tragedie teribilă a lovit lumea. romanul era ciudat și înfiorător în același timp.După planul autorului, în Anglia a fost construit un transatlantic de dimensiuni fără precedent, căruia i s-a dat numele „Titan”.Era considerat de nescufundat, cel mai confortabil, luxos și cel mai
"Titanic"
Cea mai rapidă din lume Corect, pentru a face prima călătorie peste ocean pe ea a căzut în mâinile celor mai bogați oameni din Lumile Veche și Noi - lorzi englezi, industriași germani, magnați financiari americani Două mii de reprezentanți fericiți și obosiți de lume ai „puternicilor această lume" distracție despre - am avut timp în restaurante și săli de dans când, într-o noapte rece de aprilie, Titanul s-a prăbușit într-un aisberg de tot drumul și s-a scufundat.
Nu erau suficiente bărci de salvare la bordul navei gigantice, iar majoritatea pasagerilor au murit. Nici nume, nici conexiuni, nici milioane nu au ajutat. Bogăția s-a dovedit a fi în zadar, nu i-a putut salva într-un moment critic.
Un complot atât de sumbru al romanului nu și-a găsit adepți în rândul britanicilor, iar cartea a început să adune praf pe rafturi.Dar paisprezece ani mai târziu, pe prima pagină a ziarului londonez The Times, a apărut un mesaj de urgență: „Fără precedent în analele maritime, nenorocirea a avut loc în Oceanul Atlantic.Star, plecând de la 1 aprilie 1912 în călătoria sa inaugurală, s-a ciocnit cu un aisberg și s-a scufundat. Conform ultimelor rapoarte

Potrivit rapoartelor, există motive să credem că din 2.800 de oameni, mai puțin de 700 au fost salvați.
Unul dintre reporterii ziarului și-a amintit despre Robertson. Au luat romanul de pe raft și au gâfâit. Totul a coincis. 260 de metri, "Titanic" - 268 de metri Aproape face față, respectiv, și alte date - deplasare
Titanic căpitanul Smith
70 mii tone - 66 mii tone. Puterea mașinii 50 mii l s -55 mii l s Viteza maximă 25 noduri - 25 noduri Și ceea ce este cel mai surprinzător -

cauza, locul și momentul dezastrului sunt aceleași Atât pe Titanic, cât și pe Titan au existat un milion de reprezentanți ai înaltei societăți pe ambele nave nu aveau destule bărci și veste de salvare Ziarele l-au numit pe Morgan Robertson un geniu sumbru, un oracol, un clarvăzător. " a fost blestemat și nu a mai fost publicat, iar cuvântul „Titanic" a devenit simbolul celei mai mari catastrofe, un dezastru fără precedent pe mare. Această navă nu era doar cea mai mare navă din lume, ci și cea mai bogată în amenajări interioare și decorațiuni.Uriașul salon de luat masa pentru pasagerii de primă clasă se întindea pe trei punți în înălțime.

castele regilor, șeminee, scări largi împodobite cu stejar și nuc, balustrade magnifice cu elemente bizare de modele din fontă. Compania White Star a dotat un teren de golf, un teren de tenis, băi turcești, o sală de jocuri de noroc pe nava sa miracolă. Și cu atât mai îngrozitor pentru pasagerii navei a fost momentul reluării, când și-au dat seama că acest lux este inutil, iar nava „nescufundabilă” se scufunda încet, dar sigur în apele înghețate ale Atlanticului.
Căptușeală scufundată
Există și o pagină mai tragică (din punct de vedere al numărului de victime) în istoria dezastrelor maritime, când aproape opt mii de pasageri au mers pe fundul mării.Cu această ocazie, Hitler a declarat un doliu de trei zile, iar numele său. vinovat - Căpitanul 3 pe lista dușmanilor personali și ai principalilor dușmani ai Germaniei Sub primul număr din această listă a fost Stalin, sub al doilea - Roosevelt, iar comandantul până acum necunoscut al submarinului S-13 a ocupat onorabilul loc douăzeci și șase. Gustloff a trimis câteva mii de marinari germani la fund pe 30 ianuarie 1945, întorcându-se la bazele lor după o odihnă. După această catastrofă, zeci de submarine inamice au rămas în picioare în porturi, fără să-și aștepte marinarii.
Din păcate, în patrie nu au putut aprecia isprava lui A Mari-nesco El nu a devenit erou național, deși acest ofițer a provocat Germaniei naziste cele mai grave pagube decât oricine din întreaga istorie a războiului.
Și iată cum descrie această tragedie marinarul german Heinz Schön, care a scăpat ca prin minune. Auzind prima explozie, el, care nu a avut timp să răstoarne coada -

un pahar de coniac, s-a repezit cu capul înainte pe punte.Două noi șocuri care au zguduit linia, l-au lovit pe Shen de peretele etanș și l-au aruncat în întuneric. până la puntea bărcii.acel inimaginabil.Oamenii înfricoșați au luptat pentru fiecare pas al grappei care ducea la bărci și, prin urmare, la mântuire.Cu câteva ore în urmă, solidi, respectabili, înclinându-se politicos unul față de celălalt, trec...
Marinesko
grăsimile se loveau una pe cealaltă pe cap și pe umeri, târau cu un urlet de animal și șuierând peste cadavrele vii și moarte răspândite dedesubt.
S-au auzit ici și colo strigăte sfâșietoare,
- Fundul arcului este rupt
- Explozie în piscină!
- Salvează-te, ne înecăm1
De peste tot veneau urlete, înjurături, sunete de lovituri
„Și aceștia sunt oameni71 — se gândi Heinz Shen lucrând cu pumnii săi — Sunt acești oameni7 animale obișnuite aflate în frică sălbatică”
Când s-a îndreptat spre barcă, a văzut că o încurcătură de trupuri care se zbăteau se zvârneau, Shen, fără ezitare, și-a fluturat brațele și s-a aruncat în valurile clocotite.Sute de capete deja străluceau acolo.centuri de salvare Prinse și s-a ținut cu ultimele puteri, în timp

ce degetele răsucite de frig puteau încă să se supună Încercând să nu-și piardă cunoștința în apa înghețată, marinarul

a supraviețuit până la apropierea navelor de gardă. Dar nu toată lumea a fost atât de norocoasă, din peste opt mii de oameni la bord, doar 988 au fost salvați. Spre deosebire de Titanic, Wilhelm Gustloff a rămas pe apă doar pentru 1 victimă pe el. să fie de aproape patru ori mai mare1

7.5.4 Element multime

În istoria Rusiei există două date „memorabile” asociate cu o fugă nebună și care costă viețile a peste o mie de oameni - acesta este „dezastrul Kho-Dyn” și înmormântarea lui Stalin. Cunoscutul politician rus S. Yu Witte a scris în memoriile sale despre primul dintre acestea: „Nicolas al II-lea a urcat pe tron după moartea tatălui său Alexandru al III-lea la 21 octombrie 1894. Urcarea solemnă la tron - încoronarea - după obiceiul stabilit are loc doi ani. mai târziu.Festivările planificate și distribuirea de cadouri în cinstea încoronării lui Nicolae al II-lea ar fi trebuit să aibă loc pe câmpul Khodynka din Moscova (acum teritoriul Aerodromului Central numit după M în Frunze pe Leningradsky Prospekt) Cabine, corturi, scene cu pasaje foarte înguste între ele au fost construite pe câmp.În plus, gropile și șanțurile au fost slab umplute în jurul datei de 17 până la 1 8 mai 1896 peste 500.000 de oameni s-au adunat la Khodynka cârnați, turtă dulce, dulciuri, o cană emailată și un program de distracție.Când s-au deschis corturile și au început să împartă cadouri, a început o zdrobire îngrozitoare, sute de oameni au căzut cu un geamăt, iar mulțimea s-a mutat peste cei căzuți, târând morții și zdrobite cu ei.Din informațiile culese în timpul anchetei, 2.690 de persoane au fost rănite în timpul festivităților din 1 mai 8 în cadrul festivităților de pe câmpul Khodynka, dintre care 1.389 au murit. Și iată cum a descris A. M. Gorki tragedia Khodyn în romanul Viața lui Klim Samgin1: „Orașul uriaș și pestriț bâzâia, urlă, sute de clopote sunau continuu, roțile trăsurilor băteau sec și fracționat pe trotuarele nooase, toate Sunetele au mâncat - au căzut într-una, orgă, puternică. Rețeaua neagră de păsări zgomotea zgomotos peste oraș, dar nici una dintre ele nu a zburat spre Khodynka. Acolo, departe, pe un câmp imens, sub o calotă murdară de ceață, s-a înființat o masă de oameni dens comprimată, de caviar, care părea să fie un singur corp și, doar încordându-și ochii foarte puternic,

se puteau distinge fluctuații ușor vizibile ale ouălor, uneori ceva părea să se umfle deasupra lor, dar se îneca rapid în densitatea lor vâscoasă. Zgomotul curgea și de acolo pe acoperiș, dar nu zgomotul jubilat al orașului, ci un fel de iarnă, ca urletul unei furtuni de zăpadă, plutea încet, dar continuu, dar se îneca ușor în zgomot, vuiet și vuiet.
El a deslușit că pământul se ondula sub greutatea mulțimii, mingile de capete sărind ca boabele de cafea pe o tigaie fierbinte; era ceva ciudat în aceste convulsii, iar zgomotul devenea treptat ca cântecul jalnic, dar amenințător al unui cor nenumărate. Se părea că, dacă această masă s-ar repezi brusc în oraș, străzile nu ar putea reține presiunea fluxurilor întunecate de oameni, oamenii ar răsturna casele, își vor călca ruinele în praf, vor mătura întreg orașul, ca o perie mătură. departe gunoiul.
Și, în sfârșit, ultima mărturie - de data aceasta un martor ocular și un participant la „festivalul” de pe Khodynka, jurnalistul Vladimir Gilyarovski, care a ieșit în viață de acolo doar datorită puterii MUSCHILOR săi.
„Și acolo, în față, lângă cabine, un urlet de groază: cei care s-au repezit primii spre cabine erau lipiți de peretele de lut, vertical al stâncii, deasupra înălțimii unui om. Au apăsat, iar mulțimea din spate a

umplut șanțul din ce în ce mai dens, care a format o masă continuă și comprimată de oameni urlete.
În unele locuri, copiii erau împinși la etaj și se târau peste cap și umerii oamenilor în spațiul deschis. Restul erau nemișcați, se legănau toți împreună, nu existau mișcări separate.
Iată, moartea inevitabilă1 Nici o adiere Deasupra noastră era un baldachin de fum fetiți Nu era nimic de respirat Era zori Fețe albastre transpirate, ochi pe moarte, gurile deschise prind aerul Stând lângă mine, printr-unul, un bătrân înalt și frumos. omul nu mai respirase de mult, s-a sufocat în tăcere, a murit fără zgomot, iar cadavrul lui rece s-a legănat cu noi Un vuiet teribil în depărtare „Dă! . Haide, ei o dau”, iar strigătul „Oh, au ucis, oh, moartea a venit” se repetă din nou. »
O duzină de cazaci de cavalerie i-au împrăștiat pe cei care au urcat din spate, întrerupând accesul celor noi care soseau din această parte, oamenii au înțeles acest lucru și s-au întors, salvându-și viețile. M-am repezit printre cei care fugeau, care nu mai erau pana la cana si nici la cadou si, scapandu-ma, am cazut la pamant.Am rupt iarba si am mancat, mi-a potolit setea si am uitat.piatra. "

A doua pagină „neagră” din istoria Rusiei este înmormântarea lui Stalin. Pare simbolic faptul că un tiran care a distrus milioane de oameni în viața sa și, după moartea sa, a târât câteva mii de „în cealaltă lume” - câte exact, nu vom mai avea niciodată. știi, deoarece în acele Ani de zile, o astfel de informație a fost un secret de stat. Pe 5 martie 1953, Stalin a murit, a fost depus în Sala Coloanelor, iar mii de bocitori au ieșit în stradă pentru a-și lua rămas-bun de la conducător multe orașe au existat. sute de trenuri cu oameni care au vrut să-și ia rămas bun de la Stalin, iar această masă a fost presată pe străzile Moscovei
Scriitorul P. Proskurin, în numele unui erou literar, descrie înmormântarea lui Stalin în romanul „Numele tău”
„A simțit o greutate pe umăr și nu a putut să-și elibereze mâinile împreunate, și-a mișcat doar capul într-o parte cu dezgust, încercând să alunge măcar puțin greutatea străină, neplăcută pentru el, dar nu s-a întâmplat nimic. pe cat posibil, a intors capul, a strambat ochii si s-a racit: acum nu numai ca vedea, dar cu tot corpul simte ca langa el se misca o femeie, probabil, care isi pierduse deja cunostinta de mult timp.Briuhanov a inteles. asta imediat, instinctiv, mișcarea generală nu a lăsat-o să plece și cum a fost țintuită cumva de el, Bryukhanov, iar acum și-a apăsat partea inferioară a feței pe umărul lui. Bryukhanov i-a văzut limpede buzele înghețate, aproape calme și numai în ruptura nefiresc de înaltă a sprâncenelor, în ochii ei întredeschiși, plânsul și suferința înghețau.Se uită neputincios în jur, încercând să-și dea seama ce se putea face, dar el nu putea decât să-și miște capul, iar vocea lui nu se auzea.și cei mai apropiați vecini.Totuși, o dată și de două ori a strigat-o răgușit pe femeie, chiar a încercat să-și elibereze mâna pentru a-i sprijini capul, dar imediat umărul i s-a înghesuit cu un crampe chinuitoare, a tras adânc aer în piept cu dinții încleștați, sudoare acre și groasă i-a corodat ochii - în această oră, pentru a nu provoca o explozie de confuzie, a fost necesar să tacă și a continuat să se miște în tăcere o vreme.
Din senzația insuportabilă de sufocare, strângere, din imposibilitatea de a face ceva pentru a ajuta femeia, din dorința de a se despărți măcar cumva de ea, cu greu se putea abține, mai ales când părul femeii, care devenise complet dezordonat, se atingea. faţa lui şi cu toată puterea a încercat să se tragă înapoi cât era

poate din nou și din nou încercând să se îndepărteze, mijind stânjenit ochii, văzu brusc în fața lui un zâmbet mort al lui Stalin și ochii lui întredeschiși și goli.
„Trebuie să înduri”, și-a ordonat el, repetând asta de nenumărate ori, ca o rugăciune, ca o vrajă, „trebuie să înduri, trebuie să te ții”, își spuse el, iar asta a ajutat, în loc de oboseală, sufocare și furie, ceva animal, groază de nedescris înainte de ceea ce s-a întâmplat și neputința lui totală pentru orice
Înmormântare
Stalin
calmul a ajuns să se schimbe, încrederea, încrederea că va îndura, trebuie să îndure, „Da, mergem, mergem cu toții”, se gândi el, „un curent, un val nesfârșit Și cel mai important lucru este să plecăm, să mergem fără oprire...”
Cu acest pasaj, vreau să închei cartea despre frică.Gândurile eroului din ultima poveste sunt destul de simbolice.În orice situație teribilă, o persoană trebuie să rămână o persoană, nu trebuie să lase natura animală să preia mintea. . într-un rezultat favorabil al cazului, desigur, ajută la supraviețuire
Cartea mea a fost dedicată departe de a fi cel mai plăcut sentiment din viața noastră, dar, din păcate, frica este prezentă constant în ea într-o măsură sau alta, împiedicându-ne să ne bucurăm pe deplin de viață, să fim creativi, să iubim și să ne simțim ca o persoană liberă. Multe temeri ne sunt atrase din copilărie, dintre care unele, fără să le dăm seama, creștem noi înșine.Avem o singură cale de a ne scăpa de frici, nu ne îndepărtam cu rușine privirea de la ele, nu împingeți mai adânc în amurgul blând al subconștientul (toți sunt încă vor apărea într-un vis, forțând

inima bate mai repede), dar fii sincer cu tine însuți Da, pe de o parte, fricile ne protejează de posibile necazuri, dar, pe de altă parte, ne limitează libertatea, nu ne permit să ajungem la înălțimile pe care le merităm. Sigmund Freud scria: „Căutăm o anumită înțelegere care să indice esența fricii, o alternativă: fie – fie care să distingă adevărul de eroare, dar aceasta este greu de găsit”. Această afirmație nu înseamnă că înțelegerea esenței fricii este imposibilă, ci doar ne pregătește pentru o muncă lungă și grea asupra noastră.
Frica și Dragostea sunt cei mai puternici doi vectori ai vieții, forțându-ne să facem anumite lucruri. Înțelegerea mecanismelor muncii lor înseamnă să te înțelegi mai bine pe tine însuți, punctele tale tari și punctele slabe, să evaluezi ce meriti și pe ce te poți baza în această viață.
În concluzie, aș dori să le urez cititorilor acestei cărți o mai bună conștientizare a părților întunecate ale sufletului lor, astfel încât viața lor să devină mai strălucitoare ca urmare.
2 februarie 2002 AUTOR
8. APP
TESTE DE FRICĂ ȘI ANXIETATE
1. Scala de autoevaluare a anxietății personale după Spielberger.
Instruire. Citiți cu atenție fiecare dintre următoarele propoziții și bifați numărul potrivit din dreapta, în funcție de cum vă simțiți de obicei. Nu vă gândiți la întrebări mult timp, pentru că nu există răspunsuri corecte și greșite.
Nu. Propoziții Aproape niciodată Uneori Des Aproape întotdeauna
1 Mă simt mulțumit 1 2 3 4
2 Obosesc repede 1 2 3 4
3 Pot să plâng ușor 1 2 3 4
4 Aș vrea să fiu la fel de fericit ca toți ceilalți 1 2 3 4

5 Uneori pierd pentru că nu iau decizii suficient de repede 1 2 3 4
6 Mă simt revigorat 1 2 3 4
7 Sunt calm, rece și liniștit 1 2 3 4
8 Așteptarea dificultăților mă îngrijorează foarte mult 1 2 3 4
9 Îmi fac prea multe griji pentru fleacuri 1 2 3 4
10 Sunt destul de fericit 1 2 3 4
11 Iau totul la inimă 1 2 3 4
12 Îmi lipsește încrederea în sine 1 2 3 4
13 Mă simt în siguranță 1 2 3 4
14 Încerc să evit situațiile critice și dificultățile 1 2 3 4
15 Primesc blues 1 2 3 4
16 Sunt mulțumit 1 2 3 4
17 Tot felul de fleacuri mă distrag și mă entuziasmează 1 2 3 4
18 Îmi trăiesc atât de mult dezamăgirile încât nu le pot uita mai târziu 1 2 3 4
19 Sunt o persoană echilibrată 1 2 3 4
20 Sunt cuprins de o mare anxietate când mă gândesc la treburile și grijile mele. 1 2 3 4

Scorurile se calculează după cum urmează.
Din suma răspunsurilor la întrebările 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20, suma răspunsurilor la întrebările 1,6,7,10,13, 16 , se scade 19. diferența rezultată se adună la numărul 35.
Rezultatul total pe scara Spielberger arată: până la 34 de puncte - un nivel scăzut de anxietate, de la 35 la 55 de puncte - un nivel mediu de anxietate; de la 56 la 65 de puncte - un nivel crescut de anxietate, peste 65 de puncte - un nivel ridicat de anxietate Nivelul mediu de anxietate personală în populația de subiecți sănătoși a fost de 4634 de puncte.
2. Scala de autoevaluare a anxietății situaționale (reactive) conform lui Spielberger.
Acest test determină gradul de anxietate experimentat de o persoană într-o anumită situație. În consecință, spre deosebire de Indicele de anxietate personală Spielberger (care este mai mult sau mai puțin constant pentru o anumită persoană), acest indicator variază în diferite circumstanțe.
Instruire. Citiți cu atenție fiecare dintre propozițiile de mai jos și bifați numărul potrivit din dreapta, în funcție de cum vă simțiți în acest moment Nu vă gândiți prea mult la întrebări, pentru că nu există răspunsuri corecte sau greșite.
Propoziții Nu, nu este deloc așa. Probabil, este adevărat. Destul de corect
1 Sunt calm • 2 3 _ 4
2 Nu sunt în pericol 1 2 3 4
3 Sunt stresat 1 2 3 4
4 Simt regret 1 2 3 4
5 Mă simt liber I 2 3 4
6 Sunt supărat 1 __ 2 __ 3_ 4
7 Îmi fac griji pentru posibilele eșecuri 1 2 3 4
8 Mă simt odihnit 1 2 3_ _ 4
9 Sunt anxios 1 2 3 4
10 Simt satisfacție interioară 1 2 3 4
11 Sunt încrezător 1 2 JL 4
12 Sunt nervos 1 2 3 4
13 Nu îmi găsesc un loc pentru mine 1 2 3 4
14 Sunt entuziasmat 1 2_ 3 4

15 Nu mă simt rigid și încordat! și 1 2 3 < !
16 Sunt fericit! 2 3 4 și 4
17 Sunt îngrijorat 1 2 3
18 Sunt prea entuziasmat și mă simt inconfortabil 1 2 3 4
19 Sunt fericit J 2 _ 3 1
1 20 Sunt mulțumit j G—CZ 2 3 4 1
Anxietatea situațională (sau reactivă) este măsurată printr-un set de 20 de judecăți (10 dintre ele caracterizează prezența emoțiilor de tensiune, anxietate, îngrijorare, iar 10 - absența anxietății).
Starea de anxietate se apreciază astfel: la suma punctelor de la întrebările nr. 3,4,6, 7, 9, 12,13,1 4, 17,18 se adaugă numărul 50 și apoi suma de puncte la întrebările nr. 1,2,5,8,10,11,15,16, 19, 20.
Indicatorul final de mai puțin de 30 de puncte indică prezența unui nivel scăzut de anxietate, 30 - 50 de puncte - mediu, de la 5 1 la 70 de puncte ~ mare și peste 70 de puncte - un nivel ultra-înalt de anxietate (care necesită corecție psihologică)
Indicatorii medii pentru subiecții sănătoși în absența factorilor de stres pronunțați sunt de 46+4 puncte, la pacienții cu boli somatice acest indicator este de 53+5 puncte, la pacienții cu nevroză - 58+6 puncte
În timpul experienței emoționale a unor evenimente semnificative pentru o persoană, nivelul de anxietate situațională crește semnificativ.Astfel, nivelul mediu de anxietate în rândul elevilor înainte de examen a fost de 56 + 5 puncte (în timpul orelor normale -405 3 puncte).
3. Chestionar pentru structura ierarhică a fricilor personale reale, conceput pentru a examina indivizi sănătoși
Instrucțiuni - Citiți cu atenție întrebările. Cu un răspuns pozitiv la întrebare, încercați să evaluați intensitatea emoției emergente pe o scară de 1-0 puncte, marcând intensitatea experiențelor cutare sau cutare frică cu o cruce în dreapta întrebării. Dacă nu simți deloc această frică, pune o cruce pe numărul „1”
i 5 - 5476

1. Putem spune că unele animale (de exemplu, păianjeni, șerpi) vă provoacă anxietate?
............................1-2-3-4-5-6-7 -8-9 -10
2. Ți-e frică de întuneric?........1 -2-3-4-5-6-7-8-9-10
3. Sunteți îngrijorat de posibilitatea unor schimbări dureroase în Starea ta mentală?.........1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. Cât de mult vă îngrijorați posibilitatea de a vă îmbolnăvi cei dragi?.....................1 -2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. Ți-e frică să nu fii victima unui atac criminal asupra străzile orașului?....................1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. Simțiți disconfort (respirație crescută, ritm cardiac etc.) în timpul unui apel la „covor” către autorități? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7. Ți-e teamă de eventualele schimbări în viața personală (deteriorarea relațiilor cu persoana iubită, infidelitatea unui soț, divorț etc.) care pot apărea în viitor? ... 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8. Cunoașteți teama de responsabilitate (asumarea responsabilității - soluţii)?.................. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
9. Te sperie perspectiva unei bătrânețe inevitabile?...... .... 1-2-3-4-5-6-7 -8- 9-10
10. Ai un sentiment de frică atunci când ritmul este perturbat inimă sau durere în ea?
............................1-2-3-4-5-6-7 -8-9 -10
11 Cât de frică vă este de perspectiva sărăciei?
.... 1-2-3-4-5-6-7 -8- 9-10
1 2. Te sperie incertitudinea viitorului?..........
............................1-2-3-4-5-6-7 -8-9 -10

13. Cât de sus îți poți evalua frica, care
te simti cand mergi la examen?
.................................1-2-3-4-5-6-7-8 -9- 10
14. Sunteți îngrijorat de posibilitatea unui război ....
..............................1-2-3-4-5-6-7 -8-9 -10
1 5. Îți este adesea frică de moarte?..................
..............................1-2-3-4-5-6-7 -8-9 -10
16. Aveți vreun disconfort când vă aflați în spații închise (lift, cameră închisă)? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
17. Ți-e frică de înălțimi? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
18. Ți-e frică de adâncimi?........1 -2-3-4-5-6-7-8-9-10
Aplicație
451
19 Ți-e teamă că, dacă cei dragi se îmbolnăvesc, vor avea loc schimbări nefavorabile în viața ta? . .
...............1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
20 Ai o teamă recurentă de a te îmbolnăvi cu unii?
sau o boala? ..1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
21 Ai temeri legate de polo -
functie de urlat? . . 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
22 Cât de familiar ești cu frica de sinucidere?
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
23 Vă este teamă de a vorbi în public?. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
24 Aveți sentimente de anxietate din cauza comportamentului agresiv - negare în relația cu cei dragi (dorința de a bate, a provoca daune, a ucide etc. pr 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

După finalizarea testului, adună toate cele 24 de numere obținute pentru fiecare frică și vei obține un indicator integral al fricii. Pentru bărbați, indicatorul integral mediu al fricii este de -77,9+4,7 puncte, pentru femei - 104,0+2,5 puncte.

Puteți compara severitatea temerilor dumneavoastră individuale cu medii similare din chestionarul ISAS la un grup de subiecți sănătoși (18-25 de ani).

Nr. Conținutul fricii Valoare medie
[frica de păianjeni și șerpi 5
2 _ 3 frica de întuneric frica de nebunie _ _3 __ _ 4
4 5 frica de boală a celor dragi frica de crimă _8_ 5
6 frica de autorități 5
7 frica de schimbări în viața personală 5
_ 8 teama de responsabilitate 4
9 frica de bătrânețe - 4
1 GBP per inimă - 5
H frica de sărăcie - 5
12 frica de viitor 5
13 frica de examene 5
14 frica de război 6
15 frica de moarte 3
16 frica de spații închise 3
17 frica de înălțimi 4
452
Y. Shcherbatykh
18 adâncimi 4
19 frica de consecințele negative ale bolilor celor dragi 6
20 frica de a te îmbolnăvi de orice boală 4
21 de temeri legate de funcția sexuală 3
22 frica de sinucidere 2
23 frica de a vorbi în public 4
24 frica de agresiune față de rude 3

AFORISME, DECLARAȚII ȘI PROVERBE PE TEMA FRICĂ

VIGILENŢĂ

Vigilența constantă este prețul libertății.
T. Jefferson

SECURITATE

A te simți complet în siguranță este cel mai periculos.
I. Shevelev
Cel care este în alertă este cel mai sigur, chiar și atunci când nu există niciun pericol.
Cyrus

CURAJ

Neînfricarea este o putere extraordinară a sufletului, ridicându-l deasupra confuziei, anxietății și confuziei generate de întâlnirea cu pericolul grav.
F. La Rochefoucauld
Neînfricarea este ochiul nobilimii umane. O persoană fără frică vede binele și răul nu numai cu ochii, ci și cu inima.
V.A. Sukhomlinsky

PRUDENŢĂ

Prudența este de două feluri: comună și sublimă. Prima este prudența cârtiței, a doua este prudența vulturului și constă în faptul că o persoană își urmează cu îndrăzneală natura și, neștiind frica, acceptă toate dezavantajele și inconvenientele asociate cu aceasta.
N. Chamfort

DURERE

Durerea la care te aștepți pare întotdeauna mai puternică decât neașteptat. V. Bruskov

FRICĂ

Cine nu se teme pentru el însuși se teme pentru el proverb somalez
Omul nu se teme de cruce, ci îi este frică de deget
proverb rusesc
Un hoț este ca un iepure și se teme de propria sa umbră.
proverb rusesc
Un copil afectat de foc se teme mereu de el.
proverb latin
Să-ți fie frică de lup - nu intra în pădure.
proverb rusesc
Orice ar fi, dar mi-e frică de danaeni, chiar și de cei care aduc daruri
Virgil
Este ridicol să-ți fie frică de ceea ce nu poate fi evitat
Domnule Publilius
Copiii se tem adesea de întuneric, iar nouă ne este frică de lumină.
Lucretius
Prefer să-mi dau viața decât să-mi fie frică să o pierd. L Johnson
Unii oameni le este atât de frică să moară, încât pur și simplu nu încep să trăiască. Van Dyke
Singurul lucru de care să-ți fie frică este frica însăși. F Roosevelt
O persoană căreia îi este frică de suferință suferă deja de frica lui.
M. Montaigne
Odată mușcat - de două ori timid.
Proverb
Cine se teme prea mult de ură nu știe să guverneze. Seneca

EXTRAS

Rezistența este stăpânirea de sine în fața pericolului Platon

Dacă mâinile vă tremură înainte de examenul de caligrafie, atunci nu ar trebui să încercați să copiați scrisul de mână al maeștrilor antici - mai bine încercați să le adoptați spiritul.
Shi Yu
EROISM
Nu putem fi cu toții eroi pentru că cineva trebuie să stea pe trotuar și să bată din palme în timp ce eroii trec pe lângă.
Rogers
Eroismul este voința bună către autodistrugere absolută.
F. Nietzsche
Eroul nu este mai curajos decât un om normal, dar își păstrează curajul cu cinci minute mai mult
Ralph Emerson
Eroismul este un fel de moarte, nu un mod de viață
Gabriel Laub
Nu există eroi fără spectatori.
André Malraux
A suferi moartea pentru a trăi în istorie înseamnă a plăti viața pentru o picătură de cerneală.
Axel Oxenstierna
Există întotdeauna loc de realizare în viață. Trebuie doar să stai departe de acest loc
Ghenadi Stepanenko
Eroii sunt necesari într-un moment de pericol, în restul timpului eroii sunt periculoși.
Gabriel Laub
Când eroii pleacă, clovnii intră în arenă.
Heinrich Heine
VALOR
Valoarea caută pericolul.
Seneca
Tot ceea ce numim pricepere eroică și admirăm ca măreție a spiritului nu este altceva decât mândrie calmă și bine întemeiată și respect de sine.
D. Hume
456
Yu Shcherbatykh
Cea mai înaltă virtute este să faci în singurătate ceea ce oamenii se aventurează de obicei doar în prezența multor martori.
F La Rochefoucauld
Calamitatea este piatra de încercare a vitejii
Seneca
VICTIMĂ
Dacă începi cu sacrificiul de sine pentru cei pe care îi iubești, ajungi să-i urăști pe cei cărora te-ai sacrificat.
George Bernard Shaw
Nu accepta incapacitatea de a te proteja pentru disponibilitatea de a te sacrifica
Grigory Landau
CRUZIME
Există mulți oameni cruzi care sunt pur și simplu prea lași pentru cruzime.
F Nietzsche
Cruzimea, ca orice rău, nu are nevoie de motivație; are nevoie doar de un motiv.
George Epio
Setea de plăcere face crud
Pierre Boissy
Lașitatea este mama cruzimii
Michel Montaigne

TIMIDITATE
O persoană căreia îi este frică de înălțimi poate locui într-o fermă sau într-un demisol, cineva căruia îi este frică de zbor poate merge cu trenul, cineva căruia îi este frică de șerpi se stabilește într-un oraș mare, cui îi este frică de oameni?
Filip Zimbardo
Frica
Nu există nimeni mai timid decât un hoț
proverb somalez
Fulgerul lovește pe unul, îi sperie pe mulți.
proverb latin
Aforisme, zicători și proverbe pe tema fricii
457
Frica este o apariție bruscă a fricii care îl face pe cineva să-și piardă prezența minții
și Kant
LAŞITATE
Fără suflet și laș - potențiali recruți ai viciului I Shevelev
Lașitatea este îndoiala cu privire la posibilitatea de a-și atinge obiectivele.
T Hobbes
Indignarea față de răul irezistibil și supunerea față de răul care poate fi stăpânit, mănâncă lașitatea.
Un Rivarol
Cel mai disprețuitor fel de lașitate este autocompătimirea
Marcus Aurelius
CURAJ
Rănile necesită mai des curaj decât viața
Către Bruskov
Curaj - perseverență în îndeplinirea celor cuvenite
Platon
Cel mai bun sprijin în nenorocire nu este rațiunea, ci curajul lui
Vauvenargues
Curaj - liniște sufletească în raport cu lucruri care, pe baza unui raționament corect, par teribile și îndrăznețe
Platon
Curajul este măsura fricii și a curajului.
Aristotel
Toate regulile de viață ar trebui trasate doar cu curaj. Vauvenarg
Curajul este puterea celor slabi
F Fenelon
Frica de fapta slabă și nedemnă este curaj
B. Johnson
458
Yu Shcherbatykh
Curajul este fermitate în adevăr
Anthony
Există două manifestări principale în curaj: disprețul pentru moarte și disprețul pentru durere.
Cicero
Curajul fără prudență este doar un fel aparte de lașitatea lui Seneca
Cel mai înalt test al curajului este să eșuezi și să nu te pierzi.
R.G. Ingersoll
Este nevoie de mult curaj pentru a câștiga, dar și mai mult pentru a cere iertare.
I. Shevelev
Cei curajoși pot pieri, dar nu se retrag.
proverb latin
Cine suportă cu curaj durerea, atunci ajunge la fericire. Plautus

Adevărul este singura sursă de curaj.
Agni yoga
Curajos nu este doar cel care învinge dușmanii, ci și cel care îi domină plăcerile.
Democrit
Curajos este cel care se grăbește în mod conștient în pericol de dragul binelui, temperându-și frica
Aristotel
Nu cel curajos care urcă în pericol fără să simtă frică, ci cel care poate înăbuși cea mai puternică frică și se poate gândi la pericol fără a se supune fricii.
K.D. Ushinsky
Curajos este cel care cunoaște frica, dar o cucerește, care vede prăpastia, dar se uită în el cu mândrie
F. Nietzsche
O persoană curajoasă suferă de obicei fără să se plângă, în timp ce o persoană slabă se plânge fără să sufere.
P. Bust
Curajul are multe soiuri: curaj în lupta împotriva adversității, cu alte cuvinte, răbdare, curaj militar, adică curaj, curaj în planuri, adică întreprindere, munți -

căprioară și curaj dezinteresat, adică curaj; curaj în lupta împotriva nedreptății, cu alte cuvinte, fermitate, curaj în lupta împotriva viciilor, cu alte cuvinte, inflexibilitate; curajul venit din minte, din depozitul caracterului etc.
Vauvenarg
Acolo unde toate celelalte condiții sunt egale, câștigă mai mult masculin.
Plutarh
Curajul servește drept scut împotriva presiunii soartei, cel fricos poate fi considerat neînarmat, cu cât mai multă frică, cu atât mai mult pericol; Îi zdrobește pe cei care aleargă, îi calcă în picioare pe cei care mint, nu îi poate călca pe cei care stau în picioare.
petrarh
Oamenii sunt capabili să îndure aproape orice dacă nu au de ales. Curajul este atunci când ai de ales.
Terry Anderson
PERICOL
Pericolul este o intoxicație care trezește
Un Dode
Omul timid tremură în așteptarea pericolului, lașul când este aproape și curajos când trece.
Jean Paul
Cea mai periculoasă persoană este un laș Fă-te de cel care se teme de alții K.L. Berna
Nu exista om mai periculos decat cel care actioneaza bine dar gandeste prost
P. Valerie
Prea multă conștientizare este dăunătoare. Dacă o persoană ar ști despre toate pericolele care o amenință, ar înnebuni
I. Shevelev
Înțelepciunea lumească este înțelegerea faptului că majoritatea pericolelor, a căror așteptare este o sursă de neliniște, nu se materializează.
I. Shevelev
Adesea, în dorința noastră de a evita un pericol improbabil, ne aducem asupra noastră un pericol real.

I. Shevelev

Sentimentul de frică și sentimentul de pericol aparțin unor sfere diferite.Prima este sferei instinctelor. Al doilea - la sfera rațiunii. Primul trebuie suprimat, al doilea trebuie dezvoltat
I. Shevelev
Cel periculos nu mai este cel care face rău altora, ci cel care se face rău pe sine.
I. Shevelev
Pericolul nu este niciodată învins fără pericol Publius Cyrus
Cel mai rău este pericolul ascuns!
Domnule Publilius
Este periculos să te simți în siguranță în pericol. proverb latin
Oriunde este viață, există pericol
Emerson
În sine, așteptarea unui dezastru iminent i-a condus pe mulți la o situație de pericol grav.
Lucan
Există întotdeauna pericol în această lume pentru cei care se tem de el.
B. Arată
Cel mai periculos lucru de făcut în această lume este să încerci să sari peste un abis în două sărituri.
George
O persoană care fuge de pericol este expusă la acesta mai mult decât una care stă liniștită pe loc.
Nehru
DISCREȚIE
Prudența excesivă nu este mai puțin dăunătoare decât opusul ei: nu are nici un folos pentru oamenii cărora le este mereu frică să nu fie înșelați.
Vauvenarg
PRUDENȚĂ
Dumnezeu îl salvează pe om, care se salvează pe sine.
proverb rusesc
Un om atent și un elefant nu vor ucide
proverb somalez

Există o linie subțire între prudență și lașitate. Atenție - frică în minte, lașitatea - frică instinctivă.
I. Shevelev
Vigilența este o precauție intenționată.
I. Shevelev
Ai grijă la câinele liniștit și la apa calmă.
proverb latin
Nu-mi plac oamenii ăștia reci, îngrijiți, desăvârșiți, care, pentru a nu spune greșit, nu spun nimic, iar pentru a nu săvârși o faptă greșită, nu fac absolut nimic.
Beecher
Prudența este principiul prin care câștigi siguranță, dar rareori fericire.
S. Johnson
Atenția este cea mai bună parte a vitejii.
Proverb
Este bine să înveți prudență din greșelile altora, Cyrus
Atenția este un lucru bun, dar nici măcar o țestoasă nu va face un singur pas decât dacă își scoate capul din coajă.
NN

CURAJ
Oamenii copiază de bunăvoie hainele și comportamentul vedetelor, dar puțini sunt gata să-și adopte hotărârea și curajul, pe care le-au dat dovadă în lupta cu destinul.
Guido del Rey
Curaj - neînfricare în fața răului Platon
Uneori curajul crește din frică
J. Byron
Curajul este lașitatea celor curajoși.
P. Bust
Când crezi că există bărbați atât de curajoși încât se uită în fața unei femei, vin la ea, îi strâng mâna și îi spun fără groază: „Vrei să te căsătorești cu mine, fii soția mea?” - atunci nu se poate decât să fie surprins de măsura în care ajunge curajul uman.
M. Stendhal

Curajul excesiv devine insolență, precauția excesivă devine lașitate.
M. Stendhal
Norocul este prieten cu cei curajoși
Dryden
Cei care îndrăznesc să facă fapte îndrăznețe riscă uneori să cadă.
Smollett
Nimic în lume nu este mai important decât prostia.
Menandru
Curajul este mai cunoscut la mic decât la mare.
M Montaigne
Limita curajului - forța în fața morții inevitabile
L Vauvenargues
DISPERARE
Disperarea este frică fără speranță.
R. Descartes
Dacă suferința este atât de mare încât moartea devine speranță, atunci disperarea este absența speranței pentru moarte.
S. Kierkegaard
Disperarea este un loc în care se întâlnesc, la fel de neputincioși, vehemența unui egoism meschin-laș și curajul unei minți încăpățânat de mândră.
A. Camus
Disperarea este iad în suflet, înainte ca sufletul să fie coborât în iad
Ioan Gură de Aur
Disperarea completează nu numai eșecurile noastre, ci și hrana.
77. Vauvenargues
Cine nu speră nimic nu disperă niciodată
Seneca
Nu dispera1 Cel mai rău urmează să vină Philander Chase Johnson
Nu ceda niciodată în fața disperării - nu își ține promisiunile.
Stanislav Jerzy Lec

STABILIZARE
Amorțeala este un fel de lașitate în care dorința de a evita răul este controlată de faptul că atenția unei persoane este absorbită de răul de care se teme.
B. Spinoza
Groaza este frica care induce amorțeală.
Zeno
PANICĂ
Mulțimea cuprinsă de panică este singurul loc în care eroul își poate permite să fie un laș.

Guido del Rey
SUSPICIUNE
Suspiciunea este virtutea unui laș
I. Goethe
RISC
Când nu ai nimic de pierdut, poți risca totul
Jean Louis Le
Cei care nu riscă nimic riscă totul.
Gina Davis
Când mergi pe gheață subțire, toată mântuirea este în viteză Ralph Emerson
TIMIDITATE
O persoană timidă este speriată înainte de a veni pericolul, o lașă - în momentul în care este aproape și o persoană curajoasă - după ce a trecut.
Richter
Mi se pare că atât insolența, cât și timiditatea au o singură sursă - non-conștientizarea
Plutarh

SINUCIDERE
„Poate că o persoană se sinucide dintr-un sentiment de autoconservare.
D X Gibran
O sinucidere este atât un laș, cât și un om curajos: îi este frică de timp, dar nu se teme de eternitate
P Buast
În timp ce moartea ne este supusă, noi nu suntem supuși nimănui Seneca
Singurul lucru care îi împiedică pe mulți să se sinucidă este teama de ceea ce vor spune vecinii.
Siryn Connolly
A te sinucide înseamnă a încălca regulile de curtoazie, arătând neinvitat lui Dumnezeu
Lordul Denning
Pentru tineri, sinuciderea este o cerere de ajutor; pentru bătrâni, este doar o cerere de moarte.
Antonie de Kempinski
O sinucidere este o persoană care a murit în timp ce încerca să scape de sine.
Wiesław Brudzinski
Dacă nu poți trăi, fă altceva
Gennady Malkin
Ai curajul să trăiești. Oricine poate muri
Robert Cody
ÎNTRISTARE
Mâhnirea este o comprimare nerezonabilă a sufletului
Zeno
Virtutea netestată în necazuri nu este virtute perfectă.
Ioan Gură de Aur
SLĂBICIUNE
Nici înțelepciunea, nici libertatea nu sunt compatibile cu slăbiciunea.
Vauvenarg
1 Numai slăbiciunea nu iartă, doar neputința nu uită. Vladislav Grzegorcik

Dacă cedezi, atunci imediat - și vei fi numit marenimos. Dar dacă cedezi după reflecție, ei vor decide că ești slab.
Jean Rostand
CURAJ

Curajul se face din lașitate bine antrenată.
V. Bruskov
Bravada curajului permis este dezgustătoare.
I. Shevelev
Curajul este lașitatea învinsă.
I. Shevelev
Nu este curajos cine nu cunoaște frica din ignoranță.
I. Shevelev
Poate exista curaj de gândire fără curajul de acțiune și, invers, curajul de acțiune fără curajul de gândire.
I. Shevelev
Soarta îi ajută pe cei curajosi
Terentian Moor
Cei nevinovați nu se tem de nimeni.
proverb latin
O situație dificilă îi face chiar și lașii îndrăzneți pe Gaius Sallusius
Nu trebuie să dai sfaturi nimănui și să folosești sfaturile altora, cu excepția sfatului general - regula pentru toată lumea - să urmezi dictaturile sufletului și să acționezi cu îndrăzneală.
N. Machiavelli
Frica dă curaj
proverb latin
MOARTE
Disprețul pentru moarte stă la baza forței morale J. B. A. Lacordaire
Există un drept prin care cineva poate lua viața unui om, dar nu există niciun drept prin care să-i putem lua moartea.
F. Nietzsche
Cine iubește viața se teme de moarte.
Vauvenarg
466
Y. Shcherbatykh
Când înțelegi toate misterele vieții, te vei strădui spre moarte, căci moartea nu este altceva decât un alt mister al vieții.
D.H. Gibran
Este necesar să reducem viața cu moartea în așa fel încât viața să aibă o parte din solemnitatea și incomprehensibilitatea morții, iar moartea să facă parte din simplitatea și viața de zi cu zi.
L. N. Tolstoi
Să ne temem de moarte nu în ceasul primejdiei, ci când nimic nu ne amenință: omul să rămână om până la capăt.
B. Pascal
Oamenilor care sunt nesiguri și tremură din cauza oricărui fleac le place să pretindă că nu le este frică de moarte.
Vauvenarg
Dacă chiar și cea mai mică amenințare la adresa intereselor noastre ne umple de temeri goale, în ce groază de nedescris ar trebui să ne cufunde moartea atunci când vine vorba de însăși existența noastră și nu mai suntem capabili să salvăm, sau uneori chiar să înțelegem, singurul lucru important pe care încă îl avem stânga!
Vauvenarg
Frica de moarte este mai dureroasă decât moartea însăși.
J La Bruyère
Uneori, o boală epuizează pacientul atât de mult încât sentimentele adorm în el, mintea își pierde elocvența de odinioară și o persoană căreia îi era frică de moarte când nu l-a amenințat, dar o întâlnește fără teamă când este deja în frunte.
Vauvenarg
Pentru unii oameni, boala îi lipsește de curaj, pentru alții nu doar frica de moarte îi omoară, ci chiar dragostea de viață.

Vauvenarg
Toți mor singuri.
Hans Fallada
Cei mai curajoși și inteligenți oameni sunt cei care, sub orice pretext plauzibil, încearcă să nu se gândească la moartea lui François La Rochefoucauld.
Când suntem, atunci nu există încă moarte, iar când vine moartea, atunci nu mai suntem. Astfel, moartea nu există nici pentru cei vii, nici pentru cei morți.
Epicur
Toată lumea se teme de moarte, dar nimănui nu se teme să fie mort. Ronald Arbuthnott Knox
Aforisme, zicători și proverbe pe tema fricii

A muri astăzi este înfricoșător, dar într-o zi - nimic. V.Dal
Nu mi-e frică să mor, pur și simplu nu vreau să fiu acolo Woody Allen
Moartea este plasată la sfârșitul vieții pentru a se pregăti mai convenabil pentru ea.
Kozma Prutkov
Nici soarele, nici moartea nu pot fi privite în gol. François La Rochefoucauld
Dacă am putea concepe moartea în toată plinătatea ei, am muri chiar în acel moment.
Denide Rougemont
Nu te poți obișnui decât cu moartea altora Stanislav Jerzy Lec
Cum putem ști ce este moartea când nu știm încă ce este viața?
Confucius
Numai morții pot vorbi despre moarte cu cunoștință. Leszek Kumor
Pe patul tău de moarte, ești ușurat să vezi că aproape toate temerile tale au fost complet în zadar.
Kșiștov Konkolevski
SUFERINŢĂ
Suferința este o provocare de luptat, este strigătul de pază al vieții, care atrage atenția asupra pericolului.
A. I Ger pret
Suferința este sământa bucuriei.
proverb japonez
Cine se teme de suferință suferă deja de frică.
M. Montaigne
FRICĂ
Frica are ochi mari. proverb rusesc
Toate religiile se bazează pe frica celor mulți și pe dexteritatea celor puțini.
Stendhal

Yu Shcherbatykh
Cea mai mare slăbiciune este frica de panică de a părea slab.
Bossuet
Frica este un cocktail otrăvitor de instinct și imaginație. Viktor Krotov
O lovitură despre care știi dinainte nu este un proverb somalez groaznic
Temerile mici se cumpără cu bani mari
Către Bruskov
Căutătorii de sine se tem în special pentru pielea lor
V. Bruskov
Frica este așteptarea răului.
Zeno
Frica este neliniștea sufletului la gândul la răul viitor, care este probabil să cadă asupra noastră.
Locke

Nu faceți răul - nu veți fi în frică veșnică
proverb sumerian
Frica este relația dintre libertate și vinovăție.
Kierkegaard
Cu cât frica este mai mică, cu atât pericolul este mai mic
Livy
O nenorocire necunoscută inspiră mereu mai multă frică Publius Domnule
Fiecare măsoară frica cu propria sa frică
Aforism antic
Există mai mult rău în frică decât în obiectul însuși, de care se teme.
Cicero
Nimic nu este înfricoșător decât frica însăși.
F Bacon
Mai bine un sfârșit teribil decât o frică nesfârșită.
F. Schiller
Este mai bine să experimentezi adversitatea decât să te temi de ele.
proverb persan
Cine se teme de suferință suferă deja de frică.
M. Montaigne
Frica apare ca urmare a impotenței spiritului
B. Spinoza

Frica de moarte naturală va fi distrusă de o cunoaștere profundă a naturii.
Ciolkovski
În măsura în care o persoană învinge frica, atât de mult este o persoană.
Carlyle
Cine pare înfricoșat nu poate fi scutit de frică. Epicur
Este de neconceput ca cei care caută să insufle frică să nu se teamă ei înșiși de cei cărora doresc să le insufle frică.
Cicero
Dacă ți-e frică - nu vorbi, dacă ai spus - nu-ți fie frică.
proverb arab
Frica naște lingușire, dar el nu are nicio bunăvoință Democrit
Egoismul suspicios și josnicia sunt tovarășii eterni ai fricii noastre.
Shaftesbury
Prostia nu cunoaște frica.
zicala indiană
Frica noastră este sursa curajului pentru dușmanii noștri.
T. Mann
Cine nu se teme de oameni nu se teme nici de oameni.
proverb arab
Frica poate face un temerar timid, dar îi dă curaj celui indecis.
balzac
Când cedați în fața fricii de groază, începi să simți groaza fricii.
Beaumarchais
Temerile noastre sunt pe jumătate nefondate și pe jumătate rușinoase.
Bowie
Uneori, teama de necazuri duce la necazuri mai grave.
bualo
Frica infectează la fel ca un nas care curge și de fiecare dată face pluralul singular.
Goethe

Lupul, chiar dacă era singur, este groaznic pentru toată turma de oi.
Goethe
Trăind în frică veșnică, nu voi numi liber

Horaţiu
Nu poți lăsa frica să conducă mintea.
Dante
Cine se teme de moarte, nu mai trăiește.
Zeime
Amenințările nu sunt groaznice, dacă moartea nu este îngrozitoare.
Pierre Corneille Un câine fricos mușcă mai mult decât latră.
Curtius
Când fug, mor mai mulți soldați decât în luptă.
Lagerlöf
Motivul fricii este necunoscutul.
Livy
Sub curajul exterior se află o mare teamă.
Lucan
Când ne este frică să încercăm, pierdem multe.
muft
Fulgerul lovește unul, dar îi sperie pe mulți alții.
Ovidiu
Uneori, de frică, oamenii devin curajoși
Ovidiu
Frica este un mentor rău în problemele cuvenite
Pliniu cel Tânăr
Nerezonabil de frică de ceea ce este inevitabil.
Domnule Publilius
Frica este singurul lucru de care ar trebui să ne fie frică de F. Roosevelt
Dacă vrei să-ți fie frică de nimic, amintește-ți că poți să-ți fie frică de absolut orice.
Seneca cel Tânăr
Frica a creat primii zei din lume.
Statii
Frica și tremurul sunt ajutoare rele.
Zweig Arnold
A fi sclav al fricii este cel mai rău tip de sclavie.
B. Arată
Aforisme, zicători și proverbe pe tema fricii
471
Teama egoistă de propria moarte trebuie să cedeze fricii de propria ticăloșie.
N A. Berdyaev
Cei mai înfricoșători oameni sunt cei care sunt obsedați de frică.
N A Berdyaev
Frica de moarte în om este conștiința păcatului
L. N. Tolstoi
Frica de moarte este invers proporțională cu o viață bună LN Tolstoi
Cea mai bună dovadă că frica de moarte nu este frica de moarte, ci frica de o viață falsă, este că adesea oamenii se sinucid de frica morții.
LN Tolstoi
Frica de moarte este mai dureroasă decât moartea însăși.
J La Bruyère
Să ne fie frică de moarte nu în ceasul primejdiei, dar când nimic nu ne amenință, o persoană să rămână o persoană până la capăt
B Pascal
Frica în doze mici stimulează, în doze mari paralizează.
I. Shevelev
Absența fricii este prostie, frica permanentă este dublu prostie.
I. Shevelev

Frica permanentă, ca un comutator, duce trenul vieții într-o fundătură periculoasă - creează o amenințare reală la adresa vieții și, desigur, o scurtează
Eu Shevelev
Cine se teme de propria sa umbră devine umbra altcuiva
Eu Shevelev
Fericit este cel care nu se teme nici de viață, nici de moarte
I. Shevelev
Nu există nimic mai stabil decât frica și nimic mai instabil decât fericirea.
Eu Shevelev
Tinerețea este mai des copleșită de frica de viață, bătrânețea este frica de moarte.
Eu Shevelev

Moartea nu este teribilă dacă viața este mai teribilă decât moartea.
Eu Shevelev
De ce frica și speranța nu convinge oamenii
Vauvenarg
Două sentimente se luptă în sufletul omului: frica de moarte și frica de viață.
I. Shevelev
Setea de putere și setea de sânge, pofta și frica mistuitoare sunt izvoarele ascunse ale comportamentului uman, expuse fără putere.
I. Shevelev
Dragostea nu poate fi combinată cu frica
Domnule Publilius
Curajul crește prin fapte îndrăznețe, iar frica prin încetineală.
Domnule Publilius
Când vine frica, rar se doarme.
Domnule Publilius
Nimeni, temându-se, nu a ajuns pe o poziție înaltă
Domnule Publilius
Frica dă aripi picioarelor
proverb latin
Frica are mai multă putere asupra noastră decât speranța
E.Condillac
Frica dă uneori aripi picioarelor, apoi le înlănțuiește la pământ M. Montaigne
Cei lipsiți de putere caută pe cineva care să le asculte, pentru că au nevoie de protecție. Frica de oameni este sursa iubirii pentru legi
Vauvenarg
Marea moștenire a umanității care ne-a precedat este că nu mai trebuie să trăim frica constantă de fiare, barbari, zei și visele lui F. Nietzsche
O noapte de durere profundă îți poate întuneca frumusețea, o oră de frică copleșitoare îți poate încreți fruntea. R Sheridan

Frica se naște întotdeauna din ignoranță.
Emerson
Frica devine stăpâna conștiinței atunci când mintea înspăimântată ia probabilul pentru posibil.
Shi Yu
În suflet, plin până la refuz de credința în mila zeilor, nu mai este loc de frică și de îndoială.
Shi Yu
Veți putea face față oricărei situații dacă vă depășiți temerile și vă continuați depozitul.

E Roosevelt
Frica îl face pe om să se arunce din foc în tigaia lui Esop
Cine este groaznic pentru mulți, trebuie să se teamă de mulți.
Solon
Cine se teme de alții este un sclav, deși nu observă acest Antistene
Tiranul este cel mai timid om din lume; trebuie să tremure chiar înaintea briciului frizerului de teamă că va fi măcelărit.
Platon
Temerile și grijile nu se tem de arme
Lucretius
O nenorocire necunoscută inspiră întotdeauna mai multă frică. Domnule
Publilius
Atributele morții sunt mai înspăimântătoare decât moartea însăși.
Seneca
Nu există nimic groaznic în moarte.O părere este îngrozitoare, pentru că reprezintă o moarte teribilă.
Seneca
O persoană este nefericită fie din cauza fricii, fie din cauza pasiunii nemărginite, absurde.
Epicur
Valoarea caută pericolul
Seneca
Pentru înțelepți, vârsta lui este la fel de lungă ca și pentru zei eternitatea. Și în unele lucruri omul înțelept îl întrece chiar și pe Dumnezeu, este izbăvit de frică datorită naturii, iar acesta datorită lui însuși.
Seneca

Suntem tineri ca speranțele noastre și la fel de bătrâni ca temerile noastre.
Vera Peiffer
Anxietatea este procentul pe care îl plătim în avans necazurilor noastre.
William Inge
Sperăm aproximativ, dar ne temem exact
Paul Valery
Separați confuzia de cauza ei, uitați-vă la problema în sine - și veți fi convins că nu există nimic teribil în niciuna dintre ele, cu excepția fricii însăși.
Seneca
Dragostea nu se înțelege cu frica
Seneca
Dragostea desăvârșită alungă frica, pentru că în frică există chin, cine se teme nu este desăvârșit în dragoste.
Apostol Ioan - 1-a epistolă, 4, 18 Învingerea fricii este o biruință care ne face mai puternici, orice sustragere de la luptă este o înfrângere care ne slăbește și ne usturã
Fritz Riemann
ANXIETATE
Anxietatea este un gând trist care nu are o bază rațională
Platon
LAŞITATE
Doar un laș îl ucide pe cel de care se teme.
Rafael Sabatini
Lașitatea înseamnă să știi ce să faci și să nu faci asta
Confucius
Lașitatea este dorința de a evita răul mai mare de care ne temem cu unul mai mic.
B. Spinoza

Lașitatea este inerția care ne împiedică să ne afirmăm libertatea în raport cu ceilalți.
I. G. Fichte

Lașitatea este mama cruzimii.
M. Montaigne
Doar cei cărora le este frică de amintirile lor sunt cu adevărat lași.
E. Carnegie
Este rușinos să fii laș, dar este și mai rușinos să arăți curaj doar de teamă să nu fii numit laș.
Kazvini
După curaj, nu există nimic mai frumos decât mărturisirea lașității.
K. A. Helvetius
Un laș trebuie să înghită mai puține insulte decât unul care este ambițios.
Vauvenarg
Diferența dintre curajos și laș este că primul, conștient de pericol, nu simte frică, în timp ce cel din urmă simte frică, neconștient de pericol.
În O. Klyuchevskaya
Armele au fost inventate de lași pentru a nu fi curajos
V. Bruskov
În timp ce iepurele stă sub un tufiș, el se uită deja la altul.
proverb somalez
Un laș moare mai des din cauza tunetului decât din cauza fulgerului.
V. Bruskov
Un laș se teme de propriul curaj.
V. Bruskov
Lașul nu este cel căruia îi este frică, ci cel care a găsit o scuză pentru lașitatea lui.
V. Bruskov
Sunt mulți câini pe laș.
proverb rusesc
Un laș nu suportă vederea propriului sânge.
proverb somalez
Lașitatea este anxioasă: îi este frică de tot.
proverb rusesc
Timidul și umbra sunt înfricoșătoare.
proverb rusesc

Lașul moare înaintea curajosului
proverb rusesc
Câinele latră la curajos și varsă la lași.
proverb rusesc
Mama unui laș nu își pierde fiul
proverb somalez
Nimeni nu este la fel de bine înarmat ca un laș
proverb somalez
Surprins și ursul este laș.
proverb rusesc
Suspiciunea este copilul lașității. Curajul și suspiciunea sunt incompatibile.
I. Shevelev
Cruzime și lașitate - un câmp de fructe de pădure.
I. Shevelev
Lașul se numește precaut, iar cel zgârcit se numește gospodar.
Domnule Publilius

Un semn de mare lașitate este să-i ataci pe cei mai slabi: muștele dăunătoare mușcă mereu tauri subțiri și slabi, bătrânul latră cu furie la vagabonii nefericiți.
F. Rojas
Un laș moare la orice pericol care îl amenință, dar un om curajos suferă moartea o singură dată.
W. Shakespeare
Lașii devin îndrăzneți dacă observă că le este frică.
W. Shakespeare
Mai bine să fii văduva unui erou decât soția unui laș
Ibarruri
Un laș amenință când el însuși este în siguranță.
Goethe
Există lași ai creierului și lași ai inimii.
Stanislav Jerzy Lec
Lașii sunt întotdeauna capabili să insufle frică altora.
Wieslaw Tshaskalsky
Lașii trebuie să aibă putere, altfel le este frică.
Stanislav Jerzy Lec

Șobolanii care au scăpat de pe navă sunt supărați pe el pentru că nu s-au scufundat.
Wiesław Brudzinski
Cine a ajuns pe țărm pe creasta unui val poate ascunde că îi sunt udă pantalonii
Stanislav Jerzy Lec
Mai bine să fii laș un minut decât să fii mort pentru tot restul vieții.
zicala irlandeză
Un iepure laș este ridicol, un iepure curajos este și mai amuzant. Demnitatea este păstrată doar de un iepure copt în smântână.
Wiesław Brudzinski
GROAZĂ
Groaza se hrănește cu mintea.
V. Bruskov
Adevărata groază poate fi trăită doar înaintea misterului ființei și nu înaintea pericolelor vieții obișnuite.
PE. Berdiaev
VITEJIE
Să-ți fie frică de lup - nu intra în pădure
proverb rusesc
Dumnezeu nu jignește pe cei curajosi.
proverb somalez
Mama unui bărbat curajos își pierde fiul devreme.
proverb somalez
Când așteaptă sosirea inamicului, cer sfaturi nu de la un laș și nu de la un om curajos, ci de la cineva înțelept.
proverb somalez
Curajul disperat palidează înaintea curajul disperării.
I. Shevelev
Soarta se teme de cei curajoși
proverb latin
Curajul înseamnă disprețul față de suferință și moarte atunci când acestea din urmă stau în calea atingerii scopului urmărit.
T. Hobbes
Curajul este curaj legal: nici măcar să nu-ți fie frică

Yu Shcherbatykh

pierderea vieții acolo unde datoria o cere. Pentru aceasta, neînfricarea în sine nu este suficientă, impecabilitatea morală trebuie asociată cu aceasta.
I. Kant
Curajul nu este atât absența fricii, cât victoria asupra fricii.
N. A. Berdyaev
Curajul este cea mai mare generozitate, pentru cei curajoși își petrec viața pe cel mai prețios lucru.
C. L. Berna
Adevăratul curaj este pasiv, este indiferența față de moarte
A. Camus
Adesea există mai mult curaj în a te abține de la luptă - și, prin urmare, te salvezi pentru un inamic mai demn.
F. Nietzsche
Viteaz este cel care păstrează calmul în mijlocul primejdiilor și riscă cu îndrăzneală viața și bunurile materiale de dragul unor bunuri mai înalte și mai demne.
B. S. Solovyov
Viteazul este încăpăţânat, laşul este încăpăţânat.
Împărtășește Lucius
Cine este generos nu trebuie să fie curajos
proverb persan
Bouncerii sunt rareori curajoși, iar cei curajoși se laudă rareori cu Lao Tze.
Curajul este generozitate de cea mai înaltă ordine, căci cei curajoși sunt risipitori cu cele mai prețioase lucruri.Sângele nostru este mai aproape și mai drag de noi decât banii noștri și viețile noastre sunt mai scumpe decât moșiile noastre. Femeile sunt mai captivate de curaj decât de generozitate.
K Colton
Războiul și curajul au produs mai multe lucruri mărețe decât iubirea de aproapele. Nu mila ta, dar curajul a salvat până acum lumea de la dezastru.
F. Nietzsche
Cel mai mare curaj este să faci fără martori ceea ce te consideri capabil să faci în fața tuturor.
F. La Rochefoucauld
Un om curajos care îmblânzește tigrii, un om curajos care cucerește țări, dar cel care se smerește este mai curajos decât amândoi.

... O persoană care, din vanitate, curiozitate sau din lăcomie, își riscă viața, nu poate fi numită curajoasă, și invers, o persoană care, sub influența simțului datoriei de familie sau pur și simplu a convingerii, va refuza pericolul. fi numit laș.
L. N. Tolstoi
Cocoșul este curajos doar pe bălegarul lui.
Proverb
Numai cei curajoși merită frumusețe.
Proverb
Dumnezeu este o speranță pentru cei curajoși, nu o scuză pentru cei lași.
Plutarh
Curajul este atunci când doar tu știi cât de frică ți-e. Franklin P. Jones
Curaj: O dorință intensă de a trăi, luând forma unei dorințe de a muri.
Gilbert Chesterton
Când Dumnezeu vrea să pedepsească un iepure, îi dă curaj. G.Amurova
FURIE
Furia este forța curajului, împingând spre pericol. Aristotel

INDEX
ȘI
Augustus Octavian (63 î.Hr. -14 d.Hr.), împărat roman, strănepot al Cezarului. I-a învins pe Marc Antoniu și pe soția sa, regina egipteană Cleopatra, punând astfel capăt erei războaielor civile din Roma. După el, numele Augustus a devenit titlul tuturor împăraților romani.
Aurelius Marcu (1 21-180), împărat roman și filozof stoic. A purtat numeroase războaie cu triburile germanice și sarmate, a cucerit Mesopotamia, a lăsat o carte de reflecții, care este utilă nu numai împăraților
Adamovich Ales (1927-1994), scriitor, a scris despre război, despre mișcarea partizană din Belarus („Partizani”, „Povestea Khatynskaya”, etc.).
Actius Lucius (1 70 - c. 85), tragedian roman
Alexandru / (1 777-1825), fiul lui Paul I, împărat rus, lider al coaliției anti-napoleonice Sub el, Finlanda, Moldova, Azerbaidjanul și o parte a Poloniei s-au alăturat Rusiei.
Alexandru //(1818-1881), împărat rus, a efectuat numeroase reforme în stat (politice, militare, judiciare), a desființat iobăgia. În ciuda opiniilor sale progresiste, el a fost ucis de revoluționari.
Alexandru ///(1845-1894), împărat rus, al doilea fiu al lui Alexandru al II-lea. S-a remarcat prin opinii conservatoare, a întărit rolul poliției în viața țării.A încheiat aderarea la Imperiul Rus al Asiei Centrale, începută de tatăl său.
Alexandru cel Mare (356-323 î.Hr.), un elev al lui Aristotel, cel mai mare cuceritor al lumii antice
Alexei Mihailovici (L 629-1676), al doilea țar rus al dinastiei Romanov din 1645 până în 1676. A anexat Rusia Mică (Ucraina) Rusiei, sub el s-a despărțit biserica rusă.
Amosov N.M. (n 1913), chirurg, academician, autor de monografii științifice și cărți populare despre cibernetică, medicină și știință

probleme de sanatate. A creat „teoria sarcinilor super-puternice”, cu ajutorul căreia a încercat să respingă începutul bătrâneții.
Antisthenes din Atena (450-360), filozof cinic grec
Antonie cel Mare (250-355), ascet creștin, întemeietor al monahismului
Atilla - regele hunilor din 433 î.Hr. A primit porecla de flagelul lui Dumnezeu; a fondat statul de la Volga până în Germania
Arakcheev A. A. (1769-1834), personalitate militară și politică, conte, fondator de așezări militare
Aristotel (384-322 î.Hr.), cel mai mare om de știință și filozof al lumii antice, distins prin cunoștințele enciclopedice, învățătura sa a fost considerată cea mai înaltă realizare a științei de mai bine de o mie și jumătate de ani - un record care nu a fost doborât de niciun om de știință
Armstrong Neil (n. 1930), astronaut american, membru al expediției pe Lună pe nava spațială Apollo 11. Prima persoană care a pus piciorul pe suprafața unei alte planete Acest lucru s-a întâmplat pe 21 iulie 1969
B
Byron George Noel Gordon (1 788-1824), poet romantic englez, membru al Camerei Lorzilor A introdus în literatură un sentiment de „pesimism cosmic” și durere mondială A creat un tip de erou „By-ronic”, al cărui reprezentant proeminent este Eugene Onegin al lui Pușkin
Baklanov G Ya (n. 1923), scriitor rus, autor a multor lucrări realiste despre război, laureat al Premiului de Stat al URSS
Balinsky I.M (1827-1902), fondatorul școlii de psihiatri din Sankt Petersburg, unul dintre fondatorii psihiatriei din Rusia

Balzac, Honore de (1799-1850), celebru romancier francez, autor al ciclului de romane „O tragedie umană”.
Baltasar Gracian (1601-1658), scriitor spaniol, membru al ordinului iezuit, poate fi considerat pe bună dreptate „străbunicul” lui Dale Carnegie, pentru că a fost primul din lume care a alcătuit o colecție de reguli pentru o viață de succes. , numit „Pocket Oracle”
Berdyaev A/A. (1 874-1 948), filosof rus, a trăit în Franța din 1925 Susținător al existențialismului religios A opus libertății, personalității și creativității lumii materiale, în care domnesc răul, suferința și sclavia

L.P.Beria (1899-1953), aliatul lui Stalin, ministrul Ministerului Afacerilor Interne (MGB), călău nemilos și iubitor de femei
Berne Ludwig (L 786-1 837), scriitor german, polemist inteligent și caustic.
Beecher, Henry Wald (1813-1887), predicator american
Baudelaire, Charles (1821-1867), poet francez, precursor al simbolismului francez În colecția „Florile răului” (1857), a proclamat rebeliunea anarhistă, a subliniat invincibilitatea răului, caracteristică civilizației moderne.
Beaumarchais P.O. (1732-1799), dramaturg francez.
Bohr Niels (1885–1962), om de știință danez, unul dintre fondatorii fizicii moderne
Borman Frank (n 1928), astronaut american a efectuat prima călătorie orbitală pe Lună în 1968
Bossuet, Jacques Benigne (1627-1704), scriitor și episcop francez.
Bowie, Christian Nestell (820-1904), om de știință american.
Brahe Tycho (1546-1601), astronom danez; pe observatorul construit de el, a determinat poziţia luminilor cu o exactă mare -ty; Pe baza observațiilor sale, Kepler a derivat legile mișcării planetare.
Bruno Giordano (1548-1600), filosof și poet italian, a apărat învățăturile lui Copernic, a fost acuzat de erezie și ars de Inchiziție în Piața Florilor din Roma
Bruskov V.P. (n. 1947), scriitor rus de science-fiction, poet și autor a numeroase aforisme Trăiește în Ekaterinburg
Boileau Nicolas (1636-171 1), poet francez, teoretician clasicist
Buddha Siddartha Gautama (623-544 î.Hr.), prinț indian care a fondat religia budismului în secolul al VI-lea î.Hr.
Bram A. (1829-1884), zoolog și educator german, autor al lucrării în mai multe volume „Viața animală”
Bruskov V.P. (n. 1947), scriitor rus de science-fiction, poet și autor de aforisme. Trăiește în Ekaterinburg
Boist Pierre (1765-1824), lexicograf francez.
Bugrov N.A. (1837-1911), milionar, mare negustor de cereale, proprietar de flote, nave cu aburi și păduri vaste, care a jucat rolul unui anume prinț la Nijni Novgorod În ciuda opoziției bisericii, i-a susținut deschis pe Vechii Credincioși
Budyonny S M. (1883-1973), Mareșal al URSS, fondator al Armatei I de Cavalerie

Bacon Francis (1 561-1626), filozof și Lord Cancelar al Angliei cu jumătate de normă Autor al tratatului „New Organon”, în care a proclamat scopul științei de a lupta împotriva erorilor prin cunoașterea experimentală.
LA
Valerie Paul (1871-1945), poetă, eseist francez

Belşaţar, conform Bibliei (Daniel V) (I-30) este ultimul rege al Babilonului.
Weiners, scriitori ruși, frați, co-autori Arkady Alexandrovich (n. 1931) și Georgy Alexandrovich (n. 1938; locuiește în SUA de la sfârșitul anilor 1980) Maeștri ai genului detectiv Cea mai cunoscută lucrare este romanul „Era milei ", filmat sub intitulat "Locul de întâlnire nu poate fi schimbat"
Van Dyck Anthony (1 599-1 641), pictor flamand A lucrat și în Italia și Anglia, elev al lui P. P. Rubens. Autorul unor portrete virtuoase ceremoniale aristocratice și intime („Carol I la vânătoare”, un portret al lui G. Bentivoglio)
Virgil Publius Virgil MaronOO-IE), poet roman
Vlasov A A (1901-1946), general-locotenent, comandantul armatei a 2-a de soc a fost capturat, unde a condus „Comitetul pentru Eliberarea Popoarelor Rusiei” iar ROA (Armata de Eliberare a Rusiei) a fost capturat de trupele sovietice, judecat. și spânzurat la Moscova
Vauvenargues Luc de Clalier (1715-1747), moralist francez și maestru al genului aforistic
Voroshilov K.E (1881-1969), mareșal sovietic, de două ori Erou al Uniunii Sovietice, care a dovedit cu viața sa că abilitatea de a face intrigi politice și abilitatea de a mulțumi liderului pentru mareșal este mult mai importantă decât talentul unui lider militar. și capacitatea de a lupta bine
Vysotsky V S (1938-1980), poet popular rus, actor, autor și interpret de cântece, care erau un fel de enciclopedie a vieții poporului sovietic din anii 60-70 Poporul îl adora, dar autoritățile îl tolerau cu greu. , iar această contradicție a fost unul dintre motivele morții poetului.
G
Gallai MM (1914-1998), pilot de încercare, Erou al URSS, scriitor
Halley E (1656-1742), astronom englez, a determinat traseele a peste douăzeci de comete

Gannushkin PB (1875-1933), psihiatru rus, unul dintre fondatorii „psihiatriei minore” (doctrina stărilor limită de conștiință dintre normă și patologie)
Garin-Mikhailovsky N.G. (1852-1906), scriitor, corespondent de război, inginer de călătorii
Guido del Rey (1655-?) - marchiz, licențiat în medicină, naturalist și filozof francez
Helvetius Claude Hadrian (1715-1771), filosof francez
Hermes Trismegistus, o imagine elenistică a unui legiuitor religios și înțelept care inițiază secretele cunoașterii
Herzen A.I (1812-1870), scriitor și filozof rus, care și-a petrecut cea mai mare parte a vieții active în exil, de unde a incitat compatrioții la revoluție
Goethe I.V (1749-1832), poet german, autor al tragediei „Faust”
Gilyarovsky V A (1853-1935), un scriitor-jurnalist care a încercat sute de profesii în viața sa (era călăreț într-un circ, transportator de șlepuri, actor, soldat etc.)
Hitler (Schicklgruber) Adolf (1889-1945), artist german fără succes, unul dintre fondatorii Partidului Fascist German, cancelar german din 1933, geniu sinistru al celui de-al Doilea Război Mondial
Thomas Hobbes (1 588-1679), filozof englez care a încercat pentru prima dată să demonstreze că statul este un organism complex special, pe care Hobbes l-a numit „Leviathan”
Gogol NV (1809-1852), marele scriitor rus, a oferit în lucrările sale o descriere magistrală a lumii spirituale a „omul de rând” - țărani ucraineni, proprietari de pământ, funcționari și alți rezidenți ai

Imperiului Rus la începutul secolul 19. A scris romane sociale, povestiri istorice, piese de teatru și primele „thrillere” ale literaturii ruse.
Godunov BF (1 552-1 605), țar rus Sub el, Siberia a fost în sfârșit cucerită
Horace (Quintus Horace Flaccus) (65 î.Hr.–8 î.Hr.), poet roman antic
Maxim Gorki (nume și prenume real Aleksey Maksimovici Peshkov) (1868-1936), un scriitor rus talentat, publicist și persoană publică, care a avut un impact semnificativ asupra formării literaturii sovietice în prima jumătate a secolului al XX-lea.
Granin D.A (nume german) (n 1919), scriitor rus, erou al muncii socialiste În lucrările sale, în principal

a acoperit viața și căutarea spirituală a intelectualității sovietice („Căutători”, „Intru într-o furtună”)
Teribil Ivan (D 530-1 584), primul țar al Rusiei, psihopat și sadic. A efectuat numeroase reforme, însoțite de represiuni și execuții. A început cucerirea Siberiei și a purtat un război pentru cucerirea Livoniei (Baltice) timp de 24 de ani.
Grof Stanislav, celebru om de știință american de origine cehă, MD, cunoscut ca cercetător al ritualurilor șamaniste religioase și magice folosind halucinogene, în special - LSD Fondatorul psihoterapiei transpersonale
Huberman I M. (Garik) (n. 1936), scriitor rus, care locuiește acum în Israel Autor de cărți de știință populară și de catrene pline de spirit („gariks”). Cea mai faimoasă colecție este „Gariks for every day”
Gudzenko S.P. (1922-1953), poet rus. Creativitatea este dedicată în principal vieții semenilor săi - tineri, imediat după școală plonjat în evenimentele tragice ale războiului.

D

Davidenkov S N (1880-1961), neuropatolog, academician, fondator al neurogeneticii clinice interne
Dante Alighieri 265-1 321), poet și om politic italian. Cea mai cunoscută creație este poemul „Divina Comedie”
Darwin Charles (1 809-1 882), naturalist englez, creatorul teoriei evoluției Lucrarea sa principală „Originea speciilor” a dovedit că evoluția pe planeta noastră s-a desfășurat într-un mod natural. Cartea sa cea mai scandaloasă este Originea omului, deoarece în ea a fundamentat științific relația noastră cu maimuțele.
Darius I (522-486 î.Hr.), regele perșilor A întemeiat un stat puternic, a condus cuceriri cu succes
Descartes Rene (1 596-1650), filozof, matematician, fizician francez A propus mai întâi principiul reflex pentru a explica răspunsurile corpului uman.
Jean Delumeau, istoric și culturolog francez, profesor de istorie la Collège de France, doctor în științe, autor al mai multor lucrări despre studiul religiei și culturii Câștigător al prestigiosului Premiu Gaubert pentru 1968

Democrit (460-370 î.Hr.), filozof-materialist grec antic
Defoe Daniel (1660-1731), scriitor englez A câștigat faima mondială după publicarea romanului Aventurile lui Robinson Crusoe, deși este autorul unui număr mare de opere de aventură și moralism din viața Angliei în secolul al XVIII-lea.
Gibran Khalil Gibran (1883-1931), eseist libanez.
James William (1842-1910), psiholog și filozof american, unul dintre fondatorii „pragmatismului”. Lucrează în domeniul psihologiei conștiinței

și al psihologiei religiei A avut un impact uriaș asupra dezvoltării psihologiei americane
Jefferson Thomas (1743–1826), om de stat american, președinte al Statelor Unite
Johnson Behn (d. 573–1 637), poet și dramaturg englez
Johnson Lyndon (1908-1973), american. presedintele
Johnson Samuel (1709-1784), scriitor și lexicograf englez
Jordan Daniel (1890-1967)
Dzerzhinsky F. E. (1877-1926), „Iron Felix", om de stat și politician sovietic Fondatorul real al securității statului sovietic - Ceka
Delgado José Manuel Rodriguezir 1915), neurofiziolog spaniol A lucrat în SUA între 1950-1973 A identificat o serie de centre asociate emoțiilor; a propus o metodă de iritare a acestor centre pentru tratamentul bolilor mintale
Daudet Alphonse 840-1897), scriitor francez.
Dolzhanov A.Ya (n. 1945), membru cu drepturi depline al Academiei Internaționale de Științe pentru Ecologie și Siguranța Vieții, șef al departamentului de histologie al Academiei de Stat Voronezh.
Dostoievski F M (1822-1881), scriitor rus. Maestru recunoscut al prozei psihologice
Doyle Arthur Conan (1859-1930), scriitor englez. El a creat imaginea unui detectiv amator Sherlock Holmes, a cărui frază „Este elementar, Watson1" a devenit înaripată.
Dryden John (1631-1700), scriitor englez
Dumas din Alexandria - tată) (1802-1870), scriitor francez A scris un număr mare de romane populare, cele mai cunoscute

Ale căror fire sunt Cei trei mușchetari și Contele de Monte Cristo.
Dumas Alexander (D-fiu) (1 824-1 895), autor al romanelor „Da-ma cu camelii", „Două diane"
E
Ecaterina a II-a cea Mare (1729-1796), născută prințesă de Anhalt-Zerbt, s-a căsătorit în 1745 cu Petru al III-lea, care, cu ajutorul iubiților ei, a fost trimis rapid în lumea cealaltă de împărăteasa din iunie 1762 a purtat războaie victorioase cu Turcia, a anexat Crimeea, parte a Poloniei. Iubea sexul și își schimba adesea preferatele
Yezhov N. I. (1895-1939), comisarul poporului al NKVD din septembrie 1936 până în decembrie 1938, împușcat ca „dușman al poporului"
ȘI
Jukovski N E (1847-1921), fondator al aerodinamicii, fondator al institutului de aerodinamică.
3
Zeime Johann Gottfried (1763-1810), educator, poet și eseist german
Zenon din Kition (333-262), filozof grec, fondator al stoicismului
Zoshchenko M M. (1894-1958), scriitor, a creat un ciclu de povestiri satirice și nuvele, susținător al freudianismului
Și
Ibarruri Dolores (1895-1989), figură marcantă a mișcării comuniste internaționale, lider al Partidului Comunist Spaniol, organizator al luptei împotriva fascismului spaniol. Pentru temperamentul și loialitatea ei față de ideile comunismului, a primit porecla Pasionaria - Fiery Ea deține fraza: „Este mai bine să fii văduva unui erou decât soția unui laș"
Ivleva E.I. (n 1974), dr., asistent al Departamentului de Psihiatrie, Academia de Stat Voronezh, autor al unei monografii și articole științifice despre psihologia fricii și problema tratării fobiilor Specialist în meditații orientale, NLP și respirație holotropă
Igor (? - 945), Marele Duce de Kiev din 91 2 De două ori cu -

a condus campanii de succes împotriva Bizanțului A fost un războinic curajos, dar un inspector fiscal nereușit - a fost ucis de Drevlyans care s-au răzvrătit în timpul colectării tributului
Izard Carroll Ellis (n 1923), psiholog american, doctorat de la Universitatea Syracuse din New York, unul dintre cei mai mari experți în studiul emoțiilor.
Ilyin I.A. (1882-1954), filozof religios rus
Ingersoll Robert (1833-1899), avocat și scriitor american John Chrysostom (c.344-407), scriitor religios bizantin, conducător al bisericii
La
Kaganovici L. M. (1893-1991), politician sovietic, cel mai apropiat asociat al lui Stalin, unul dintre organizatorii represiunilor în masă. Existența sa de aproape un secol pe acest pământ respinge teoria existentă conform căreia răul în această viață este neapărat pedepsit.
Qazvini Hamdallah Mostoufi (1281-1350), poet și istoric persan
Kamo (S.A. Ter-Petrosyan) (1882-1922), revoluționar profesionist
Camus Albert (1913-1960), scriitor, filozof, eseist francez
Kant Immanuel (1724-1804), fondatorul filozofiei germane clasice, profesor la Universitatea din Königsberg
Kaplan Harold, renumit psihiatru american, profesor Trăiește și lucrează la New York
Karakozov DV (1842-1866), terorist socialist-revoluționar, a făcut prima tentativă asupra lui Alexandru al II-lea
Karbyshev D M (1 880-1 945), general-locotenent al trupelor inginerești, profesor, specialist în inginerie militară. Rănit, a fost capturat de naziști și, în ciuda convingerii naziștilor, nu a fost de acord să coopereze cu ei. A murit într-un lagăr de concentrare.
Karvasarsky B D, psihiatru rus, președinte al Asociației Ruse de Psihoterapeut.
Carlyle Thomas (1 795 - 1881), istoric și filozof englez, unul dintre fondatorii mișcării muncitorești și autorul „cultului eroilor” - singurii creatori ai istoriei
Dale Carnegie (1888-1955), specialist american în

maestru al oratoriei și al relațiilor umane, autor al multor cărți populare
Andrew Carnegie (1835–1919), industriaș și financiar american
Cassius r -42 î.Hr.), în Dr. Roma, unul dintre organizatorii asasinarii lui Cezar Împreună cu Brutus au luptat împotriva celui de-al 2-lea triumvirat; învins la Filipi, sa sinucis
Kempinski Anthony (D 918-1972), un remarcabil psihiatru și filosof polonez, șef al clinicii de psihiatrie de la Institutul Medical din Cracovia Autor a numeroase cărți despre psihiatrie și psihologie medicală, în care a ridicat problemele universale ale ființei.
Klyuchevsky V O (1841-1911), istoric rus și autor de aforisme remarcabile.
Kovzan B I (1 922-1 985), singurul pilot din lume care a făcut 4 berbeci și a aterizat de trei ori după aceea în avionul său Hero of the URSS
Kokovtsev VN (1 853-1 943), ref, bancher major Din 1904 - Ministrul Finanțelor, din 1911 - Președintele Consiliului de Miniștri al Rusiei A murit în exil
Etienne Bonnot de Condillac (1 7 15-1 780), filozof-enciclopedist francez, unul dintre fondatorii psihologiei asociative.
Confucius (557–479 î.Hr.), savant chinez, filozof, ministru al reformei

Koretsky DA (n. 1948), colonel de poliție, autor de bestselleruri al vieții criminale rusești în epoca post-perestroika („Antikiller”, „Pseudonim operațional”, etc.)
Korolenko V.G. (1853-1921), scriitor rus, redactor al revistei Russian Wealth, critic al terorii revoluționare de după 1917
Kostomarov N. I. (1 81 7-1885), istoric, profesor la Universitatea din Kiev, a arătat istoria Rusiei prin portretele principalelor sale figuri, pentru care a câștigat titlul de „Plutar-ha rus”.
Krasin LB (1 870-1 926), a condus grupul tehnic bolșevic înainte de revoluție diplomat sovietic în Anglia Îngropat la zidul Kremlinului Porecla partidului Nikitich
Christy Agatha (1890-1976) - celebru scriitor englez, autoare a numeroase povestiri polițiste, „nașa” inimitabilului Hercule Poirot

Krotov V G (n 1946), autor rus contemporan
Krylov I.A. (1768-1844), scriitor rus, fabulist
Kurchatov I.V. (1902-1960), fizician, organizator al creării bombei atomice în URSS. Sub conducerea sa, au fost create prima bombă termonucleară și prima centrală nucleară din lume.
Kierkegaard Soren (1813-1855), filozof și teolog danez, unul dintre fondatorii dialecticii existențiale, autor al tratatului Frica și tremurul
eu"
l
La Bruyère Jean de (1 645-1 698), moralist francez, maestru al jurnalismului aforistic Lucrarea „Personajele”.
Lagerlöf S (1858-1940), scriitor suedez pentru copii, autor al romanului anti-război Exilul
Lacordaire Jean-Baptiste Henri (] 802-1 861), scriitor, predicator francez
Lao Tzu (secolele IV-III î.Hr.), gânditor, fondator al taoismului
Laocoon, preot al lui Apollo în Troia, a plătit cu viața pentru intuiția sa - când a încercat să-i avertizeze pe troieni împotriva introducerii unui cal de lemn în oraș, în care se ascundeau grecii, a fost sugrumat de doi șerpi uriași. Au fost trimiși de Atena. , care i-au simpatizat pe greci și au vrut să-și susțină șmecheria cu „calul troian”
Francois de La Rochefoucauld (1613-1680), scriitor moralist francez, Maxims este un exemplu de proză clasică franceză
Lafargue-Pol (1842-1912), unul dintre conducătorii Primei Internaționale, ginerele lui K. Marx
Lafargue Laura (1 846-1 91 2), figură activă în Prima Internațională, fiica lui K. Marx
Levada Yu A. (n. 1930), sociolog rus Director al Centrului de Cercetare a Opiniei Publice din întreaga Rusie (VTsIOM)
Livy Titus (59 î.Hr.-17 d.Hr.), istoric roman, au supraviețuit 35 din cele 142 de cărți ale sale
Livingston D (1817–1873), explorator englez al Africii
Litvinov M M (Wallach) (n 1876), revoluționar profesionist Din 1930 până în 1939 - Comisar al Poporului pentru Afaceri Externe
Likhachev D S (n 1906), critic literar și om politic rus

activist, academician, Erou al Muncii Socialiste, a petrecut câțiva ani în lagărele staliniste Președinte al Consiliului de Administrație al Fondului Cultural Sovietic
Locke J (1 632-1 704), filosof englez A dezvoltat o teorie em-lirică a cunoașterii, spre deosebire de alți filozofi din acea vreme, a susținut că toată cunoașterea umană provine din experiență

Lomonosov MV (1 71 1 -1 765), om de știință enciclopedic rus A compilat gramatica rusă și a dovedit cu viața sa că pământul rus poate da naștere propriilor Newtoni
Lucan Marcus Annaeus (39-65), poet roman
Lucretius (Titus Lucretius Car), poet și filozof roman I în î.Hr
Ludovic al XI-lea (1423-1483), regele francez al dinastiei Valois, a dus o politică de centralizare a țării și de întărire a puterii regale Sub el, meșteșugurile și comerțul au înflorit, noi provincii au fost anexate.
M
Alexandru macedonean (356-323 î.Hr.), rege al Macedoniei din 336 Marele comandant Cucerit Persia, Asia Centrală, o parte a Indiei etc.
Machiavelli Niccolò (1 469-1 527), om de stat italian, cancelar Lucrare principală - „Suveran”
Malenkov G.M (1902-1988), politician sovietic, care a fost membru al cercului interior al lui Stalin, un participant activ la represiunile de masă din anii '30
Malibran (Garcia) Maria (1808-1836), cântăreață de operă, sora lui Pauline Viardot A fost una dintre cele mai mari cântărețe dramatice din toate timpurile, a donat mulți bani oamenilor săraci I-a plăcut călărie, a căzut de pe cal și decedat
Mann Thomas (1875-1955), scriitor german Temele operelor sale au fost problemele stării de criză a lumii și a omului din secolul XX, soarta culturii și civilizației europene, incompatibilitatea lor cu toate formele de dictare etc. Romane filozofice „Muntele magic”, „Doctor Faust” etc.
Marinesko AI (1913-1963), cel mai de succes submariner al celui de-al Doilea Război Mondial. Pe seama lui, în special, supernaveaua germană „Wilhelm Gustloff” și crucișătorul „General Steuben”

A trimis aproape 10 mii de naziști la fund. A primit binemeritata sa Steaua Eroului la 27 de ani de la moartea sa.
Karl Marx (1818-1883), gânditor și persoană publică, fondator al marxismului, organizator și lider al Internaționalei I. Lucrarea principală - „Capital” Marx nu este responsabil pentru implementarea nereușită a teoriilor sale în practică, deoarece chiar și în timpul vieții sale s-a îndoit de succesul construirii socialismului în Rusia.
Matei (Levitic), un apostol al lui Isus Hristos, a lucrat inițial ca inspector fiscal (vameș) A predicat Evanghelia - minciună, a murit de moarte martirică, trupul a fost transportat la Saler - dar simbolul Său este un Înger
Menander (c. 343 – c. 291 î.Hr.), poet și dramaturg grec antic
Menshikov A.D. (1 672-1 729), asociat cu Petru I După moartea lui Petru I a căzut în dizgrație și a fost exilat la Berezovo
Mechnikov I I (1845-1914), biolog rus, laureat al Premiului Nobel, unul dintre fondatorii patologiei comparate, a descoperit fenomenul de „fagocitoză”
Miklukho-Maclay N. N. (1846-1888), etnograf rus, a studiat viața popoarelor primitive din Oceania și Asia de Sud-Est Se pare că era o persoană foarte bună, deoarece coasta Noii Guinee a fost numită după el.
Molotov (Skryabin) V M (1890-1986), personaj politic sovietic, care făcea parte din cercul interior al lui Stalin, unul dintre organizatorii represiunilor de masă din anii 30. S-a pronunțat împotriva criticii la adresa cultului personalității lui Stalin lansate de N Hrușciov
Montaigne Michel de (1533-1592), filosof umanist francez Lucrarea principală este „Experimente”, unde autorul dezvoltă filosofia stoicilor și împărtășește înțelepciunea oamenilor.
Maupassant Guidet (1850-1893), scriitor francez, maestru al romanului psihologic Tema sa preferată era relațiile sexuale, pe care le-a

înfățișat cu sinceritate și acuratețe psihologică rare pentru vremea lui Și-a încheiat viața într-un spital de psihiatrie
H
Napoleon Bonaparte (1769-1821), împărat francez (1804-1815) A participat la multe războaie, a cucerit jumătate din Europa, după înfrângerea de la Waterloo a fost exilat în Sfânta Elena, unde a murit în liniște.
Nearh (? - 31 2 î.Hr.), comandantul lui Alexandru cel Mare -

go, conducătorul Liciei, participant la campania către India În 325, a comandat flota cu care soldații macedoneni s-au întors din India în Mesopotamia
Nero (37-68), împărat roman, persecutor creștin; a stârnit mânia romanilor cu faptele sale crude și extravagante, a fost forțat să fugă și s-a sinucis în curând
Nehru Jawaharlal (1889-1964), prim-ministru și ministru al Afacerilor Externe al Indiei, și-a petrecut zece ani din viață în închisori. A intrat în istorie drept „constructorul unei noi Indii”
Nicolae I (1796-1855), împărat rus (1825-1855) A creat un sistem de stat birocratic; a pierdut războiul Crimeei
Friedrich Nietzsche (1844-1900), filozof german, creatorul teoriei „supraomului”, luptător împotriva convențiilor sociale și a religiei
Nozdrachev A.D. (n 1931), academician, laureat al Premiului de Stat al URSS, șef al Departamentului de Fiziologie Generală, Universitatea de Stat din Sankt Petersburg
O
Ovidiu (Publius Ovid Nason) (43 î.Hr. - 18 d.Hr.), poet roman Autor al poemelor „Știința iubirii” și „Mijloacele iubirii”
Ozhegov S. I (1900-1964), lingvist rus, lexicolog, lexicograf, cercetător al normelor limbii literare ruse, doctor în filologie
Omar Khayyam (Giyasaddim Abul-fath Omar ibn Ibrahim) (1 048-1 1 22), poet, filozof și om de știință persan, gândește-te la scopul tău în această viață
Orlov A. (Feldbin LL) (1895-1973), comisar al NKVD În 1938 a fugit în America, de unde a dezvăluit cu îndrăzneală crimele regimului stalinist
Orwell George (nume real - Eric Blair) (1903-1950), scriitor și publicist englez, participant la Războiul Civil Spaniol, o societate totalitară construită pe înrobirea fizică și spirituală sofisticată a omului

P
Paul I (1 754-1 801), împărat rus din 1 796 până în 1801. A fost ucis de anturajul său. A fost o figură foarte controversată. Exemplul său demonstrează cât de mult poate o mamă să strice caracterul fiului ei, limitându-i independența din copilarie
Pavlov I P (1849-1936), marele fiziolog rus, creator al doctrinei activității nervoase superioare, a primit Premiul Nobel pentru cercetările sale în domeniul reglementării nutriției - reniul
Pascal Blaise (1623-1662), matematician, fizician, filozof religios și scriitor francez Lucrări despre aritmetică, algebră, teoria probabilității Lucrări filozofice - „Gânduri”
Petru (Simon), un apostol al lui Isus Hristos, cel mai apropiat ucenic al său Hristos, l-a numit „piatră” pentru fermitatea în credință, ceea ce nu l-a împiedicat pe Petru să renunțe la învățătorul său. Răstignit pe cruce cu Pavel la Roma în anul 65. Înfățișat cu cheile paradisului
Petru / (1 672-1 725), împărat, reformator al Rusiei
Petrarh F (1304-1374), poet italian, sonete, balade

Petrashevsky M V (1819-1867), fondatorul cercului nemulțumit de regimul existent la sfârșitul anilor 40 ai secolului XIX Condamnat mai întâi la moarte, înlocuit cu muncă silnică nedeterminată
Max Pettenkofer (1818-1901), igienist german, fondator și conducător al primului institut de igienă din München
Pilnyak (Vogau) B. A. (1 894-1 938), scriitor rus Pentru indicii despre implicarea lui Stalin în moartea lui M Frunze în „Povestea lunii nestinse” a fost reprimat și împușcat.
Pleshcheev A N (1 825-1 893), membru al cercului Petrașevski, condamnat la moarte A fost grațiat și exilat ca soldat în armată Poet Mai mult de 100 dintre poeziile sale au fost puse pe muzică de compozitori
Plautus Titus Maccius (c. 254 – c. 184 î.Hr.), poet comedian roman
Platon (428-348 / 347 î.Hr.), marele filosof grec antic, elev al lui Socrate, și-a fondat școala în Atena scrierile lui Platon - dialoguri extrem de artistice, cele mai importante dintre ele * „Apologia lui Socrate”, „Phaedo”, „ Sărbătoare”, etc. d
Pliniu cel Bătrân (23/24-79), scriitor roman, om de știință Singurul tratat care a supraviețuit este Istoria Naturală.

Pliniu cel Tânăr (61 sau 62 - c. 114), scriitor roman, nepotul lui Pliniu cel Bătrân Din scrieri s-au păstrat o colecție de scrisori în 10 cărți și un lăudabil discurs „Panegiric” către împăratul Traian.
Plutarh (c. 46 – c. 127), istoric grec antic
De Edgar Allan (1 809-1 849), poet american de proză, fondator al genului polițist și al genului thriller („Murder in the Rue Morgue”, „The Gold Bug”, etc.) În domeniul poeziei, a fost un precursor al simbolismului (poemul „Corbul”)
Pobedonostsev K /7. (1827-1907), procuror-șef al Sfântului Sinod, membru al Consiliului de Stat, a avut o mare influență asupra lui Alexandru al III-lea
Pokryshkin A. I. (1 91 3-1 985), pilot, de trei ori Erou al URSS a doborât personal 59 de avioane naziste
Polezhaev A I (1 805-1 838), poet rus, pentru poemul satiric „Sashka”, care nu este destinat publicării și descrie desfătarea studenților, a fost exilat de Nicolae I în armată. A murit de consum.
Polyan Jean (] 884-1 968), scriitor francez
Proskurin P L. (p 1928), scriitor rus, laureat al Premiului de Stat Romane despre Marele Război Patriotic și viața modernă („Exodul”, „Soarta”, „Numele tău”, etc.)
Prus B (1 847-1 912), scriitor polonez
Publilius Sir (sec. I î.Hr.), poet și dramaturg roman.
Pugaciov E I (1 742-1 775), conducător al Războiului Țărănesc din 1773-1775, Don Cazacul Sub numele de împăratul Petru al III-lea a ridicat o răscoală a cazacilor iaici, dar a fost predat autorităților de conspiratori și executat.
Pușkin A S (1799-1837), mare poet rus, fondator al noii literaturi ruse, creator al limbii literare moderne
R
Rasputin G. E. (numele său de familie este Novykh) (1864-1916), țăran din provincia Tobolsk, a câștigat faima pentru „profețiile” și „vindecările” sale. A avut o mare influență asupra soției ultimului împărat rus. , și prin ea - și Nicolae I însuși Ucis de aristocrați
Russell Bertrand (1872–1970), filozof englez, matematician, activist social
Antoine de Rivarol (1753-1801), publicist francez

Riemann Fritz (1902-1979), psihanalist german, fondator al Școlii de Psihoterapie din München, membru de onoare al Academiei Americane de Psihanaliză
Richter Jean Paul (1763–1825), scriitor german
Richman GeorgWilhelm (1711-1753), fizician rus, academician Ucis de fulgerul cu minge în timpul unui experiment științific.
Will Rogers (William Penn Adair Rogers) (1879-1935), actor și umorist american.
Rojas José Antonio (1 732-1 81 6), lider al mișcării pentru libertate națională din Chile, un participant activ în lupta împotriva dominației spaniole în America de Sud
Roosevelt Franklin Delano (1882-1945), cel de-al 32-lea președinte al Statelor Unite, a stabilit relații diplomatice cu URSS în 1933, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial a sprijinit URSS cu arme și alimente („Lend-Lease”) Din cauza paraliziei picioare, a condus țara dintr-un cărucior invalid
Cu
Sabatini Raphael (1875-1950), scriitor englez, maestru al ficțiunii istorice de aventură, care i-a dat lumii căpitanului Peter Blood
Savinkov BV (1879-1925), terorist socialist-revoluționar care a prejudiciat în orice fel mai întâi puterea țaristă și apoi sovietică.
Salust Crispus Gaius (86–35 î.Hr.), istoric și om de stat roman
Segen'AYU (n. 1959), scriitor rus În proză, el se adresează vieții oamenilor obișnuiți, îmbină sublimul cu slabul, comicul cu tragicul
Svyadoshcha M, renumit psihiatru și sexolog rus, autoarea cărții „Sexopatologia femeilor” și a altor bestselleruri psihiatrice
Semashko N A (1 874-1 949), revoluționar profesionist comisar al sănătății poporului în anii 30
Seneca Lucius Annaeus (Seneca Retorul sau Bătrânul) (54 î.Hr.–39 d.Hr.), filosof și scriitor roman antic
Seneca Lucius Annaeus (în cartea noastră denumit Seneca cel Tânăr sau pur și simplu Seneca) (4 î.Hr. - 65 d.Hr.), filosof roman (reprezentant al stoicilor), scriitor și om de stat. Profesorul lui Nero s-a sinucis la ordinul lui.
Semenov YUS (1931-1993), scriitor rus, desăvârșit

un adevărat maestru al lucrărilor pline de acțiune despre război, care a oferit telespectatorilor sovietici ofițerul de informații Stirlitz, care lucra sub pseudonimul Maxim Maksimovici.
Cernan Eugene (n. 1934), astronaut american, M.Sc. A zburat în spațiu de trei ori, două dintre ele - pe lună. O singură dată a zburat în jurul lui, a doua oară - cu aterizarea pe planetă.
Simonov K. M. (1915-1979), scriitor, persoană publică.
Schiaparelli Giovanni Virgino (1835-1910), astronom italian, membru de onoare al Academiei de Științe din Sankt Petersburg. Pentru prima dată, a dovedit legătura dintre roiurile de meteoriți și comete.În 1877, a descoperit pe Marte o rețea de linii subțiri, pe care le-au numit „canale”, după care mulți pământeni au început să creadă în existența marțienilor.
Solovyov V S. (1853-1900), filozof și poet rus
Simonov P.V. (n. 1926), academician, autor al teoriei nevoii informaționale a emoțiilor, laureat al Premiului de Stat și al Premiului URSS. I P Pavlova
Solomon (965-928 î.Hr.), regele Regatului lui Israel și Iuda, fiul lui David. Potrivit legendei, el a fost renumit pentru înțelepciunea sa extraordinară, autorul unor cărți ale Bibliei (în special, o colecție de versuri de dragoste - „Cântarea cântărilor”).

Solon (638-559), unul dintre cei „șapte înțelepți” ai Greciei antice, legiuitorul care a făcut primul din prostituție o sursă de venit public
SmolettT. G. (1 721 -1 771), scriitor-jurnalist englez.
Snezhnevsky A.V., un cunoscut psihiatru rus, academician, autor a numeroase lucrări științifice, în special, el aparține clasificării tipurilor de curs de schizofrenie.
Spinoza Benedict (Baruch) (1632-1677), filosof olandez.
Stadnyuk I.F. (1920-1994), scriitor rus, creator de opere epice pe teme ale istoriei sovietice („Oamenii nu sunt îngeri”, „Război” etc.).
Stafford Thomas (n. 1930), astronaut american, general de brigadă în retragere A zburat în mod repetat în spațiu, inclusiv în jurul Lunii și împreună cu cosmonauții sovietici, ca parte a programului Soyuz-Apollo (1975)
Sgatius Publius (c. 40 - c. 96), poet roman, urmașul lui Vergiliu. Autor al poemelor mitologice „Thebaid” și „Achilleia-da”, culegeri de poezii „Silva” („Pădurile”)

Stendhal (Henri Marie Bayle) (1783-1842), scriitor francez.
Stolypin P.A. (1 862-1 91 1), om de stat rus, ministru de interne. A proclamat un curs de reforme socio-politice, a realizat reforma agrară Se crede că a fost ucis la conducerea curtenilor, care se temeau să-și întărească influența asupra împăratului Nicolae.
Sukhomlinsky V. A. (1918-1970), profesor, director al școlii secundare rurale Pavlysh din Ucraina.
Sadok Benjamin, eminent psihiatru american, profesor și vicepreședinte al departamentului de psihiatrie al Școlii de Medicină a Universității din New York
T
Tamerlan (Timur) (1 336-1405), unul dintre cei mai cruzi cuceritori din istoria omenirii, creatorul unui mare imperiu cu capitala la Samarkand, a învins Hoarda de Aur. A făcut campanii agresive în India, Iran, Transcaucazia, în timp ce distrugea orașe și distrugea fără milă populația locală.
Tarkhanov (Tarkhnishvili) I RA 1 846-1 918), fiziolog rus, cercetător talentat al somnului, al hipnozei și al altor funcții ale sistemului nervos. Pentru prima dată în lume, a început să studieze efectul radiațiilor asupra sistemului nervos.
Terentius (Publius T Afr) (cca. 195-159 î.Hr.), fost sclav al Cartaginei, scriitor-comedian roman.
Terentian Maurus (\\\ în), gramatic roman
Timoshenko S.K. (1 895-1970), mareșal, de două ori Erou al URSS
Tolstoi A. N. (1 883-1 945), conte, scriitor rus În exil în 1918-1923 După întoarcerea în Uniunea Sovietică, a devenit favoritul lui Stalin. Autor de nuvele, nuvele, romane, piese de teatru Principalele lucrări: „Umblând prin chinuri”, romanul istoric „Petru I”, romanul științifico-fantastic „Hiperboloidul inginerului Garin”, etc.
Tolstoi LN (1 828-1 91 0), conte, scriitor rus. Principalele teme ale operelor sale au fost căutarea sensului vieții, calea autodeterminării spirituale a individului, temele morții, pocăinței și renașterii morale.
Troţki (BronsteinL B ? (1879-1940), unul dintre fondatorii statului sovietic. Creatorul Armatei Roşii A fost ucis în Mexic cu un piolet la ordinul lui Stalin

Turgheniev I.S. (1818-1883), scriitor rus, romantic. În lucrările sale a reflectat criza spirituală și socio-economică a nobilimii
Tuhacevsky M.N. (1 893-1 937), Mareșal al URSS. El a jucat un rol semnificativ în reechiparea tehnică și construcția Kr. Armata A fost

arestată și împușcată în cazul așa-numitei „organizații militare troțkiste antisovietice” din Armata Roșie
La
Uspensky GI (1843-1902), un scriitor rus, a arătat în lucrările sale viața săracilor și contradicțiile sociale.
Ushinsky K.D (1824-1870), profesor de rusă
Wells Herbert 1866-1946), scriitor englez, clasic al literaturii science fiction; după ce a vizitat Rusia în 1920, a scris cartea „Rusia în ceață”
F
Fenelon François de Salignac de la Mothe (1651-1715), scriitor francez, gânditor religios
Philippe Louis (1773-1850), rege francez din 1830 până în 1848, a fugit în Anglia după revoluție
Fichte, Johann Gottlieb (762–1814), filosof german
Frankie Victor (n 1905), specialist de renume mondial în psihologia personalității și psihoterapie.Lucrările sale relevă probleme atât de importante pentru toți oamenii precum sensul vieții și al morții, iubirea și suferința, libertatea și responsabilitatea etc.
Franklin Benjamin (1706-1790), om de stat american, unul dintre autorii Declarației de Independență a SUA (1776) și Constituției (1787) Inventatorul paratrăsnetului.
Freud Sigmund (1856-1939), psihiatru austriac, fondatorul psihanalizei A introdus conceptul de „inconștient”, a subliniat rolul său principal în viața umană, a dat rolul principal nevoii sexuale.
X
Haggard G.R. (1856-1925), scriitor englez de romane de aventuri, colonialism justificat.

Hrunov E.V. (p 1933), pilot-cosmonaut al URSS, a participat la zboruri pe nave spațiale din seria Soyuz.În 1969, pentru prima dată, a făcut tranziția de la o navă spațială la alta.
Hrușciov 894-1971), prim-secretar al Comitetului Central al PCUS din 1954 până în 1964. S-a distins prin originalitatea gândurilor și acțiunilor excentrice. În același timp, a încercat să reformeze sistemul sovietic și să-i păstreze fundamentele, drept urmare a fost îndepărtat din postul său de către aristocrația de partid. A introdus o a doua zi liberă pe săptămână.
C
Stefan Zweig (1881-1942), scriitor austriac, ale cărui lucrări se remarcă prin psihologie profundă S-a stins din viață protestând împotriva fascismului.
Caesar Gaius Julius (100-44 î.Hr.), marele comandant roman a cucerit Galia, Germania, Marea Britanie.
Ciolkovski K.E. (1857-1935), om de știință, inventator și filozof rus, fondator al cosmonauticii moderne și autor de romane științifico-fantastice
Cicero Mark Tullius (106-43 î.Hr.), politician, orator și scriitor roman s-au păstrat din lucrări 58 de discursuri judiciare și politice, 19 tratate de retorică, filozofie, politică și peste 800 de scrisori.
H
Chernyshev A.I. (1785-1857), ministru de război, președinte al Consiliului de Stat
Cherny Sasha (Glikberg A.M) (1880-1932), poet rus, a scris poezii parodice, pline de umor, ascunzându-se în spatele măștii unui locuitor-intelectual.În 1920 a emigrat din URSS.
Cehov A.P. (1860-1904), scriitor rus. Principalele teme ale creativității sunt căutarea intelectualității, nemulțumirea față de existența obișnuită a unora, predarea spirituală în fața vulgarității vieții altora.

Genghis Khan (Temujin) (1 1 55-1 227), din 1203 Hanul Suprem al mongolilor. A luptat pentru putere timp de douăzeci de ani. Organizator de campanii militare împotriva țărilor din Asia și Europa de Sud, în timpul cărora națiuni întregi au fost distruse
Ciuikov V.I (1 900-1 982), comandantul Armatei 62, care a apărat Stalingradul. Erou de două ori al URSS

w
Chaliapin F. I. (1 873-1 938), cântăreț de operă de talie mondială
Chamfort Nicolas Sebastian Roque de (1741-1794), scriitor francez.
Shevelev I N (n 1921), MD, profesor, scriitor modern de aforism rus
William Shakespeare (1564-1616), dramaturg, poet englez; a fost actor al trupei regale Dintre numeroasele piese de teatru și lucrări, cele mai cunoscute sunt: Visul unei nopți de vară, Hamlet, Othello, Regele Lear etc.
Sheridan R.B. (1751-1816), dramaturg englez, comedii satirice.
Shefner VS (p 1 91 5), un poet rus a cărui viață și operă sunt indisolubil legate de Leningrad, autor de minunate poezii lirice, impregnate de reflecții filozofice asupra destinului omului și science fiction umanistă.
Shaftesbury Anthony Ashley Cooper (1671-1713), filosof moral englez
Shi Yu (1055-?), filozof și artist chinez al erei Song. La început a slujit în biroul primului ministru al imperiului, Wang An-shih, apoi s-a retras în munți, unde și-a creat majoritatea lucrărilor sale filozofice.
Schiller Johann Friedrich (Christoph 759–1805), poet și dramaturg german
Schopenhauer Arthur (1788-] 860). Filosof german, reprezentant al voluntarismului. În lucrarea sa principală, Lumea ca voință și reprezentare, el prezintă esența lumii ca o voință nerezonabilă, o atracție oarbă și fără scop către viață.
Shaw George Bernard (1856-1950), romancier și dramaturg englez.
Sternberg L.Ya (1861-1927) - etnograf rus, specialist în viața și cultura popoarelor din Siberia și a religiilor primitive.
Schultz Johans (] 884-1 970), psiholog german, fondator al metodei de antrenament autogen
Shvedova N.Yu (n. 1 91 6), lingvist rus, academician al Academiei Ruse de Științe (1997) Coautor al Dicționarului limbii ruse (împreună cu S. I Ozhegov, 1 993)

sch
Shcherbak Yu. N. (n. 1934), scriitor ucrainean, doctor în științe medicale.
E
Esop (sec. VI î.Hr.), fabulist-înțelept grec.
Emerson Ralph Waldow 803–1882), filozof și scriitor american.
Epicur (341-270), filosof grec, întemeietor al teoriei hedonismului, în care plăcerea era recunoscută ca scop cel mai înalt.
Erickson Milton (1901-1980), psiholog, MD, născut într-o familie de țărani și și-a petrecut cea mai mare parte a vieții într-un scaun cu rotile, a creat totuși o nouă direcție în psihologie. Fondatorul propriei sale școli de hipnoză
YU
Hume David (1711-1776), filozof englez.
Jung Carl Gustav (1875-1961), psiholog și filozof elvețian, fondator al „psihologiei analitice”. El a dezvoltat doctrina „inconștientului colectiv”, în imaginile cărora a văzut sursa simbolismului universal (inclusiv mituri și vise)
EU SUNT

Yagoda G.G. (1891-1938), Comisarul Poporului al NKVD. A distrus mulți comuniști vechi După finalizarea sarcinii, a fost împușcat ca „dușman al poporului”.

PRINCIPAL
BIBLIOGRAFIE

Alexander Yu Cunoaște-te și depășește-te 1992
Vauvenargues Meditations and Maxims L' Science, 1988
Gorbovsky A., Semenov Yu Pagini închise ale istoriei M. Mysl, 1 989
Goanovskaya R Elemente de psihologie practică LL GU, 1988 Guberman I Miracole și tragedii ale cutiei negre M , 1961 DelumozZh Ororile în Occident. M . Vocea, 1994
Da, la ideile lui ko din S M Rădăcini psihofiziologice ale magiei // Natura, nr. 8, 1975
JamesU Psihologie M, 1991
IzardKE Psihologia emoțiilor Sankt Petersburg, 1999
Zakharov A. Neuroza la copii și adolescenți L. Medicină, 1988
Zaharov A. Cum să ne ajutăm copiii să scape de frică M., 1995
Zoshchenko M Înainte de răsărit L, 1988 O istorie ilustrată a superstițiilor și a magiei Kiev, 1993 Konorsky Yu. Activitatea integrativă a creierului M Mir, 1970 Copeland N Psihologie și soldați M, 1991
Litvak M. Dacă vrei să fii fericit Rostov-pe-Don Phoenix, 1 995
Lobastov O, Barabash V Aspectul medical militar al reacțiilor de panică // Military Medical Journal N8,1968
Lord Walter Ultima noapte a construcției navale Titanic L, 1983
Mechnikov I Pesimism și optimism 1 989. C 234
Migdal K Caracteristici personale care determină adoptarea unor decizii riscante // Biologie spațială și medicină aerospațială Nr. 5, 1 990
Nietzsche F Anti-Christian // Amurgul zeilor M Politizdat, 1989
Nozdrachev A D Fiziologia sistemului nervos autonom M / Medicină, 1983
Orlova: Istoria secretă a crimelor lui Stalin. M, 1991
Riemann F Forme de bază ale fricii M Aletheia, 1999

Rybakov A Fear M., 1990.
Svyadosch A.M. Sexopatologie feminină.Sankt Petersburg: Peter, 1998
Simonov P.V. Ce este o emoție? M. Știință, 1966
Simonov P.V., Ershov P.M. Temperament Caracter Personalitate. M Știință, 1984
Simeon T. Nevroza la copii, prevenirea și tratamentul lor M / Medgiz, 1958
Tarasov L Miracol în oglinda minții L.: Lenizdat, 1989.
Topolyansky V., Strukovskaya M. Tulburări psihosomatice M Medicină, 1986
Frankl V Omul în căutarea sensului. M . Progres, 1990
Freud 3. Psihologia inconștientului M • 1989
Freud3. Viitorul unei iluzii // Amurgul zeilor M / Politizdat, 1989
Shcherbatykh Yu.V. Arta înșelăciunii M: Eksmo-Press, 1998.
Shcherbatykh Yu V, Ivleva EI Aspecte psihofiziologice și clinice ale fricii, anxietății și fobiilor. Voronej, 1998
Shcherbatykh Yu V Stresul la examen: diagnostic, curs și corectare Voronezh - IAN Studio, 2000
Shcherbatykh Yu V Psihologia dragostei și a sexului. M / Eksmo-Press, 2001.

CONŢINUT

Autorul este recunoscător:
Shcherbatykh V. A. - pentru ideea acestei cărți, un ajutor neprețuit în selecția materialului și furnizarea de cărți rare din biblioteca personală pentru ilustrații.
Shcherbatykh I.Yu. - pentru ajutor la tastarea computerului. IVLEVOI E.I. - pentru cooperare în cercetarea științifică asupra naturii fricii și asistență în editarea acestei cărți (secțiunea 1 5.5 a fost scrisă cu participarea ei) către I. A. ANCHUKOV - pentru desenele oferite cu amabilitate pentru a ilustra cartea
APEL LA CITITORI
Dragi cititori, vă mulțumesc pentru că ați achiziționat această carte și, prin urmare, v-ați arătat interesul față de subiectul fricii. Dacă aveți comentarii cu privire la conținutul sau designul acestei cărți, le puteți trimite la: E-mail: yurvik 55 @ mail. ru., iar acestea vor fi luate în considerare în edițiile ulterioare. De asemenea, v-aș fi recunoscător dacă mi-ați putea trimite povești interesante din viața voastră despre fricile pe care le-ați trăit sau despre depășirea lor.
Cu stimă, AUTOR
Autorul cărții Shcherbatykh Yuri Viktorovich este profesor de psihologie la filiala Voronezh a Institutului Umanitar și Economic din Moscova, doctor în științe biologice, membru corespondent al Academiei Internaționale de Științe pentru Ecologie și Siguranța Vieții.
În 2001, și-a susținut teza de doctorat pe tema „Stresul” la Universitatea din Sankt Petersburg. Yu.V. Shcherbatykh are peste o sută de lucrări științifice, inclusiv trei monografii științifice și șase cărți despre psihologia populară (inclusiv cunoscute în Rusia ca Arta înșelăciunii, Psihologia fricii, Psihologia succesului, Psihologia alegerilor etc.) .
Yu.V. Shcherbatykh a fost instruit în cadrul programului „Resurse profesionale și personale ale băncii” la Academia Sberbank (Sankt Petersburg), a absolvit cursuri de hipnoză Ericksoniană la Institutul de Psihoterapie și Psihologie Clinică (Moscova) și un curs de bază în programarea neurolingvistică (Voronezh). A lucrat cu organizații precum Sberbank a Federației Ruse, Alfa-Bank, Vi-Plast, Mobilierul regiunii Cernoziom, Siemens Business Services, Voronezhsky Brewery, Serviciul de ocupare a forței de muncă al Federației Ruse și alte organizații.
Profesor de psihologie Yu. Shcherbatykh oferă seminarii și cursuri de formare pentru autori: „Tehnologia leadershipului eficient” (pentru manageri de mijloc și de vârf)
Ce obțineți după finalizarea cursului:
• Creșterea competenței manageriale a managerilor de mijloc (șefi de ateliere, departamente și grupuri de lucru)
• Management mai bun al echipei
• Reducerea numărului de conflicte din organizație
• Îmbunătățirea calității serviciului clienți
• Creșterea productivității muncii
• Îmbunătățirea eficienței vânzărilor de bunuri și servicii
• Îmbunătățirea climatului moral și psihologic în echipă
„Managementul stresului la întreprindere”
Ce obțineți după finalizarea cursului:
• Reducerea nivelului general de stres
• Dezvoltarea abilităților de depășire a efectelor negative ale stresului
• Obținerea de tehnologii pentru a restabili rapid echilibrul emoțional
• Îmbunătățirea atmosferei psihologice în organizație
• Creșterea eficienței
• Îmbunătățirea serviciului clienți al firmei dumneavoastră

• Concediu medical redus
• Rezolvarea mai rapidă și mai eficientă a problemelor de afaceri
• Accesul la resursele subconștiente și extinderea potențialului creativ
În plus, sunt oferite seminarii și training-uri pe următoarele subiecte:
♦ O abordare sistematică a creșterii eficienței vânzărilor
la întreprindere
♦ Managementul timpului
♦ Algoritmi pentru atingerea succesului în viață și în afaceri
♦ Optimizarea muncii personalului și analiza de sistem a proceselor de afaceri
♦ Metode de selecţie, evaluare şi motivare a personalului
In organizatie
♦ Psihologia luptei politice (tehnologii electorale)
♦ Afaceri și sănătate
Cursul standard este implementat într-un format de instruire (în grupuri mici de până la 15 persoane) folosind echipamente video și material de testare special (dezvoltări originale ale autorului). Este posibil să se organizeze cursuri în modul de seminar (până la 30 de persoane) sau prelegeri (până la 50 de persoane).
Durata cursurilor: de la 8 la 24 de ore (la alegerea clientului).
Contacte: tel. 8(0732) 75-93-58, e-mail: yurvik55@mail.ru
Site: http://www.no-stress.ru